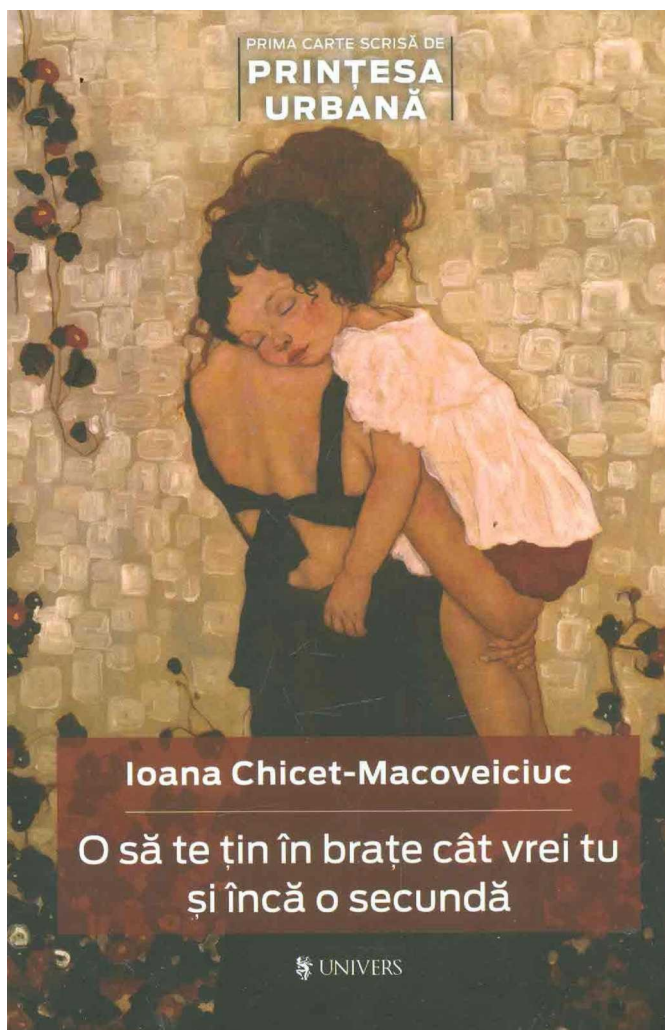




Ioana Chicet-Macoveiciuc este autoarea unuia dintre cele mai cunoscute și iubite bloguri românești despre creșterea copiilor: www.prințesaurbana.ro, blog care a fost și punctul de pornire al acestei cărți. În afară de intensa experiență de mamă a Sofiei și a lui Ivan, Ioana Chicet-Macoveiciuc are cincisprezece ani de experiență în

presă și comunicare. A început să lucreze la nouăsprezece ani, în cadrul departamentului de Știri al Prima TV, apoi a lucrat în PR, a fost copywriter, jurnalist în presa scrisă (a publicat sute de articole în reviste cunoscute), realizatoarea unei emisiuni la TVR1, redactor-șef al unei reviste săptămânale, a construit strategii de comunicare pentru mai multe proiecte web. Acum scrie pentru ea și pentru cititorii blogului ei și organizează evenimente pentru părinți.

Blogul Ioanei, www.prințesaurbana.ro, a adunat în ultimii ani o comunitate de mii de cititoare entuziaste. Amuzant, bine scris, informativ și emoționant, prietenos și simpatic, blogul le-a cucerit pe tinerele sau mai puțin tinerele mame, bunici, mătuși, fiice, soții, iubite care îl vizitează. Printre ele s-au strecurat și tați, unchi, fii, soți, iubiți, copii... *O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă* continuă munca de iubire începută pe blog, spune povestea adevărată a unei fete obișnuite care a venit în Capitală să scrie ca să schimbe lumea, dar în timp a înțeles că cel mai bun fel de a schimba lumea e să crească doi copii fericiți. A învățat pas cu pas să se bucure de tot ce i se așterne în față, de prietenia altor mame, de familia pentru care se luptă zi de zi, de viața care trece frumos, cu toate greutățile ei. Plină de umor, dar și de informații utile, cu câte o lacrimă ascunsă pe ici, pe colo printre rânduri, cartea de față este o scrisoare de dragoste pentru copiii noștri, ai tuturor, de ieri, de azi și de mâine.

IOANA CHICET-MACOVEICIUC

O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHICET-MACOVEICIUC, IOANA O să te țin în brațe cât
vrei tu și încă o secundă/

Ioana Chicet-Macoveiciuc; București:

Univers Publishing House, 2015

ISBN 978 - 606 - 8631 - 98 - 1

821.135.1 - 92

IOANA CHICET-MACOVEICIUC

O SA TE ȚIN ÎN BRAȚE CÂT VREI TU ȘI ÎNCĂ O
SECUNDĂ

Copyright Editura Univers, 2015

Toate drepturile rezervate.

EDITURA UNIVERS

www.editura univers.ro

ISBN 978 - 606 - 8631 - 98 - 1

*Iubiții mei de mici dimensiuni mă priveau fix, ea
pieptănând un urs panda, el mestecând talpa unui papucel
de casă. I-am privit și le-am spus:*

— *Într-o zi, o să scriu o carte. O să fie despre voi.*

Restart

Stăteam pe un scaun de plastic într-un hol cu pereți
îmbrăcați în faianță albă și-mi priveam cizmele pline de
sânge. Spitalul de Urgență Floreasca, Unitatea de Primiri
Urgențe, scria pe o casetă luminoasă fixată sus, deasupra
ușii de intrare. În stânga mea stătea o fată frumoasă care
mă ținea de mână.

— Te doare? mă întreba.

— Ce?

Nu mă durea nimic, nu îmi aminteam nimic. Nici
dacă sunt femeie sau bărbat, câți ani am, unde stau, cum
arată mama. Îmi amintesc perfect cum mă uitam la petele
de sânge proaspăt de pe blugi și de pe cizme și mă
întrebam cum arată mama. Am o mamă? Sigur că am,

toată lumea are o mamă. O fi aici, cu mine? Al cui o fi sângele ăsta?

— Sângele ăsta e al meu? am întrebat-o pe fata tunsă scurt din stânga mea, care părea că mă cunoaște.

— Da. Ai avut un accident și...

— De mașină?

— Nu, te-a lovit un băiat cu capul de...

— Tot sângele ăsta e al meu? De unde a curs atâta sânge?

Aveam tricoul albastru plin de sânge, blugii și cizmele la fel. M-am uitat în jur, dar nu era nicio oglindă, nici măcar vreun geam în care să mă uit. Mi-am ridicat mâinile pe față, să mă pipăi. Îmi simțeam capul amorțit.

A venit un doctor tânăr care urma să mă însoțească la control.

— Cum te cheamă?

Mă uitam la el de parcă nu pricepeam ce spune. Mi se părea drăguț, îmi zâmbea, oare mă cunoștea dinainte?

— Tot sângele ăsta e al meu? l-am întrebat.

— Așa pare. Ai avut un accident. Te-ai lovit la cap. Știi cum te cheamă?

— Nu.

— Câți ani ai?

— Nu știu. Sângele ăsta de pe mine e al meu?

M-a plimbat prin multe cabinete. Neurologie, ortopedie, interne, radiologie. Mi-a făcut un dosar pe care mi-a scris mare numele și vârsta. Peste o vreme m-a adus înapoi pe hol. Am cerut la baie. Fata frumoasă tunsă scurt m-a condus pe un hol întunecat. Atunci m-am văzut prima oară în oglindă. Am ridicat ochii și am simțit că îmi stă inima.

Partea dreaptă a capului era atât de umflată, încât părea că cineva mi-a înlocuit-o cu o minge de baschet.

Ochiul alungit spre tâmplă și închis. Nasul strâmbat înspre dreapta, gura trasă, schimonosită. obrazul drept umflat și tumefiat. Pielea atât de întinsă încât mă așteptam să crape cu zgomot în orice clipă. Eram plină de sânge pe bărbie și pe la colțurile gurii.

Dar nu forma feței mele m-a șocat cel mai tare, ci faptul că mă uitam în oglindă și nu recunoșteam nimic din ce vedeam acolo. Nimic.

Vedeam o față blondă cu breton și părul lung prins în două cozi de majoretă. Nu știam absolut nimic despre fata asta. Citeam de pe dosar cum mă cheamă și câți ani am. Oare cum arată mama? Unde e casa mea? Ce naiba s-a întâmplat cu fața mea? Sângele ăsta de pe mine e tot al meu?

M-au luat înapoi la Camera de gardă să mă coasă. În timp ce-mi prindeau interiorul obrazului în copci, a început să doară. Dureau cusutul, pielea, dinții, capul. Odată cu durerea ascuțită am început să-mi aduc aminte de mine. Primul lucru pe care mi kam amintit a fost sunetul capului meu lovind cu viteză un stâlp.

Crane. Așa s-a auzit zdrobitura din interiorul capului meu. Mi-au sărit trei măsele din rădăcină, mi-am mușcat adânc obrazul, mi-am zdruncinat creierii și mi-a crăpat pielea în punctul de impact cu betonul, chiar pe mandibulă.

Un băiat pe care nu-l cunoșteam prea bine, dar care ar fi vrut să ne cunoaștem, m-a luat în brațe pe holul unui club și m-a învățit. Era foarte beat. M-a izbit cu capul de un stâlp. îl scosesem pe hol ca să-l îndemn să urce în taxiul pe care i-l chemasem, îmi spusese că a doua zi avea o întâlnire foarte devreme. El era recunoscător că am grijă de el și a vrut musai să mă ridice în brațe de bucurie. În secunda următoare mi-a trântit capul de un stâlp. Facerea

de bine, spargere de cap, sau cum era vorba aia...

Până mi-au terminat de cusut obrazul, mi-am adus aminte tot. Cum mă cheamă, cum arată mama, pe cine iubeam, ce lucram și câți bani câștigam. Am pornit spre casă cu prietena mea, fata frumoasă tunsă scurt. Dormeam la ea temporar, tocmai plecasem de-acasă după o despărțire urâtă. Țineam în mână o rețetă lungă cu antibiotice, medicamente pentru durere, anticoagulante. Aveam jumătate de cap în continuare foarte umflată, vedeam doar cu un ochi, mi se clătinau dinți și măsele, aveam mereu sânge în gură.

A trecut, mi-am spus în dimineța aceea de 1 februarie, când, abia întoarsă de la spital, am pus capul pe perna prietenei mele. Din păcate însă, chinul abia începea. Aveam 27 de ani și peste treisprezece zile urma să aproape mor.

Au trecut opt ani. Mă uit la copiii mei, amândoi cocoțați în brațele mele, una blondă cu ochi de migdală, altul blond cu ochi verzi, îi respir, îi strâng în mine de parc-aș vrea să mi-i bag înapoi printre coaste, să nu trebuiască vreodată să fiu mai departe de trei centimetri de ei. Dacă n-ar fi fost stâlpul, taxiul, durerea și aproape moartea, nici ei n-ar fi fost.

La o săptămână după lovitură, capul meu era în continuare foarte umflat și dureros. Rana de pe mandibulă se infectase, era dureroasă. Nu puteam mânca decât cu paiul, supe clare și iaurturi cu fructe, rana din gură se vindeca greu. Într-o dimineță m-am trezit amețită, cu mult puroi și sânge pe pijamale, îmi supurase rana exterioară și mă simțeam ciudat. Am rugat-o pe prietena mea să mă ducă la Urgențe, am ajuns rapid, mi-am dat seama că e grav urmărind viteza cu care m-au consultat și trimis la etaj, la chirurgie maxilo-facială. Spitalul era în

renovare, m-au așezat pe o găleată răsturnată. Îmi prinseseră capul strâns într-o fașă, să dreneze infecția din obraz, care urcase până spre ochi și amenința să pătrundă la creier. Cu puroi în cap, stăteam singură pe un culoar de spital în renovare. Nu mă băga nimeni în seamă, îmi era frig și frică.

Am sunat-o pe cea mai bună prietenă a mea, care lucra la un ziar național. I-am povestit pe scurt în ce hal sunt și am rugat-o să mă ajute.

— Fă ceva repede, o să mor aici pe găleata asta de vopsea, într-o oră mă consulta șeful secției, care a dispus să fiu mutată în aripa privată a spitalului, unde noaptea de spitalizare costa cincizeci de euro. Evident că n-aveam banii ăștia, nici habar cât urma să rămân internată n-aveam, dar în momentul acela nu-mi doream decât să mă întind pe un pat și să pun peste mine o pătură.

M-au programat la operație peste alte două ore. Atunci am decis s-o chem pe mama, care nu știa nimic despre accident. Nu puteam vorbi, eram confuză și speriată, au anunțat-o prietenii mei, care i-au spus că ar fi bine să se urce urgent într-un microbuz spre București. Nici nu vreau să mă gândesc cum au trecut pentru ea cele șase ore de drum, nu mi-a spus niciodată, iar mie-mi-a fost frică s-o întreb.

Am intrat în operație. O echipă de trei doctori urma să curețe zona infectată și să elimine bucățile cangrenate din obrazul drept. Am ieșit din operație peste alte câteva ore, epuizată. Mama mă aștepta în salon. Când m-a văzut pe targă cu fața decupată și restul capului bandajat, galbenă și cu privirea tulbure, s-a schimbat la față. Atunci mi-am dat seama că eram rău.

A doua zi a urmat un nou șoc. În drum spre camera de tratamente mi-am văzut obrazul operat în reflexia dintr-

un geam de pe hol. Mi se vedeau dinții și gingia prin obraz. În timpul operației, medicii îndepărtaseră cu totul din obrazul meu o bucată de dimensiunea unei nuci. Mi s-a făcut rău și am căzut din picioare.

Mergeam zilnic la pansat. O asistentă îmi lipea pe marginile rănii o fașă sterilă pe care peste opt ore o smulgea altă asistentă. Curățau bine zona de țesut mort, pregăteau terenul pentru operația numărul doi. Mă ustura carnea, nu dormeam, nu mâneam, riscul de infecție era prea mare. Trăiam cu perfuzii și visam la o felie de pâine goală. Eram convinsă că uitasem cu totul să mestec, nu mai pusesem gura pe mâncare solidă de nici nu mai știam câte zile.

Peste alte cinci zile am fost programată la următoarea operație, cea de reconstrucție plastică. Nu știu din ce motive, nu am mai primit anestezic intravenos, ci gaz prin tub nazal. Poate pentru că eram prea slabă, poate pentru că era prea curând pentru o nouă doză de anestezic.

Cert e că undeva pe la mijlocul operației m-am trezit: mă durea foarte tare obrazul. Chirurgul plastician cosea nervi, carne, piele, eu strigam la el să termine, anestezistul încerca să-mi țină capul nemișcat în timp ce mă zbăteam să mă ridic.

Mă săturasem de tot chinul. Nu pricepeam de ce naiba trebuia să trec prin tot calvarul. Eram obosită, flămândă, nervoasă. Nu voiam decât să nu mă mai doară, să mă lase în pace toți și toate. Să dorm, să uit și să mă trezesc eu însămi de dinainte să înceapă coșmarul. Sau, dacă asta nu se poate, să mor pur și simplu.

Apoi am făcut stop cardio-respirator. Auzeam voci în jur, aparate, bipuri. Simțeam cum alunec într-o zonă necunoscută, întunecoasă, dar foarte confortabilă. Nu mă

mai durea nimic și știam cumva că, dacă aleg să rămân acolo, nici n-o să mă mai doară ceva vreodată. Era liniște, mă simțeam conținută, era bine. Am stat acolo, atentă la ce simt, câteva secunde, poate un minut. Nu îmi auzeam respirația, poate nici nu respiram. Nu mi-era nici frică, nici rău. Era doar o stare de acceptare, ca o îmbrățișare cu ochii închiși. Și mi-am dat seama că în momentul acela am de ales. Să rămân acolo sau să mă întorc pe masă, unde totul durea și nimic nu era sub controlul meu. Mi-am adus aminte de mama, care mă aștepta în salon, fără să aibă habar ce mi s-a întâmplat, de ce operații, de ce spital. De mine însămi așa cum am fost, copil, fată, femeie. Am ezitat încă niște secunde. Am ales sala. A fost o alegere conștientă, îmi aduc aminte perfect că am strigat foarte tare la medici să termine odată. Și acum, după mai bine de opt ani, îmi aduc aminte perfect minutele astea. Uneori le visez noaptea.

Apoi am aflat că fusesem resuscitată.

Au mai cusut patruzeci de minute, am plâns și am strigat încontinuu. Mi-au cusut un tub de dren în obraz și m-au trimis înapoi în salon, unde mă aștepta mama, cu o încercare de zâmbet pe față.

Peste o săptămână au scos tubul de dren. Obrazul era umflat în continuare, iar privirile nedumerite ale medicilor care se perindau prin salonul meu nu erau deloc încurajatoare. În jurul cicatricii se acumulau țesuturi ciudate, iar eu arătam de parcă țineam mereu ascunsă în falcă o prună mare.

Au urmat externarea, niște luni de masaj și controale săptămânale, injecții de relaxare musculară, implanturi dentare, coșmaruri și sesiuni de psihoterapie. Apoi, din cauza cremelor de cicatrizare pe care le aplicam zilnic, am făcut o formă gravă de acnee, care s-a extins rapid pe

toată fața. Trecuseră mai bine de șase luni de la accident și eu în continuare nu mă puteam uita în oglindă. Terapia nu ajuta, erau zile în care refuzam să mă ridic de pe covor. Nu prea aveam prieteni, lucram de acasă, nu interacționam cu nimeni, refuzam să ies în oraș. Mă învârteam într-o spirală periculoasă, mă îndepărtam de tot ce cunoșteam și m-ar fi putut ajuta. Mai târziu am înțeles că atunci mă luptam cu o formă serioasă de depresie din care am ieșit câteva luni mai târziu, după patru zile de curs de dezvoltare personală prin NLP, programare neurolingvistică.

Sună a vrăjitorie, știu, și mie mi-a sunat la fel când o colegă mă tot suna să-mi povestească despre cum i-a schimbat cursul ăsta viața. Nu e vrăjitorie, nici hipnoză. E un proces rapid de expunere la informații și la un anume tip de discurs care te ajută să interiorizezi niște lucruri pe care le știi, dar nu le accepți cu totul, nu le simți ca fiind adevărate despre tine. Mărturiile altora despre ei, rostite pe scenă în fața ta, mărturiile tale în fața lor, plus un trainer bun te pot ajuta să schimbi felul în care te raportezi la viață.

Pentru mine asta a făcut cursul cu pricina. Am intrat vineri dimineață într-o sală mare din Romexpo pregătită să ies de-acolo în cel mult treizeci de minute, pufnind a dezamăgire și plângând după cele zece milioane (echivalentul unui salariu de-al meu pe vremea cu pricina) aruncate pe Apa Sâmbetei, am ieșit duminică seară proaspătă, decisă, eliberată de de ce-uri și traume, convinsă că cele zece milioane au fost cea mai bună investiție a mea în mine vreodată.

La începutul primei zilei am fost îndemnați să trecem pe o foaie de hârtie, cât mai specific cu putință, trei lucruri care dorim să ni se întâmple și un termen în timp până la care am vrea să se îndeplinească cele trei lucruri. Am scris

aşa:

1. Să fac pace cu tata, să fim din nou apropiați (tata fugise în altă țară cu cincisprezece ani în urmă).

2. Să înțeleg ce am de făcut pe lume și să încep s-o fac de săptămâna viitoare.

3. Să-mi întâlnesc Omul și împreună să avem casa și familia noastră în următorii trei ani.

Am pus lista deoparte și mi-am văzut de curs, apoi de cele zece seminarii săptămânale. Am uitat complet de lista asta mai bine de trei ani, până într-o zi de toamnă când foaia cu rezoluții a picat la picioarele mele dintr-o agendă veche. Mă mutam cu Omul meu (devenit între timp soț) în casa noastră și împachetam împreună cărți și șosete. Am citit pe furis. Am zâmbit, am împăturit foaia și-am ascuns-o în portofel. Da, cu siguranță cel mai bine investite zece milioane din viața mea.

1. Abia venisem din a treia vizită la tata, pregăteam împreună venirea lui acasă.

2. Începusem să scriu. Începuturi și sfârșituri de cărți, blogul, proze, scrisori. În jurul meu începeau să se adune oameni.

3. Unul dintre oamenii aceștia e soțul meu și tatăl copiilor mei.

Ce s-a întâmplat acolo în sala mare de la Romexpo? Pe scurt, am înțeles cu adevărat că viața e acum, în secunda asta, nu mâine sau peste un an, când o să am bani, un iubit, un ten curat. Că depinde de mine să fac și să fiu bine. Și din duminica aceea de aprilie viața mea a devenit un film color. Am acceptat accidentul, durerea, cicatricea de pe fața mea, faptul că tata m-a părăsit, toate eșecurile mele în amor, familie și prietenie, zefcile de case cu chirie, serile de singurătate în doi, coșmarurile, fricile. Le-am acceptat și gata. A fost nevoie de ele să cad și să mă

ridic scuturată de toate tinichelele pe care le căram cu mine din copilărie, de panicile că nu-s suficient de bună, de convingerea că nu merit să fiu iubită, de frica de singurătate. Pe lung, ei bine, dacă-mi dați zece milioane, poate vă spun.

Lucrurile pe care le-am auzit și le-am simțit acolo m-au ajutat să înțeleg de ce mă tot împiedic în viață în loc s-o trăiesc. De vină erau (și asta se întâmplă, de altfel, cam tuturor, nu doar mie) câteva episoade pe care le-am experimentat în copilăria timpurie, pe care le-am uitat încă de atunci, dar care au avut asupra copilului care eram un impact atât de mare încât mi-au schimbat felul de-a fi. Aceste momente din trecut au construit în mine, încet și sigur, un tip de comportament automat pe care îl manifestam când eram pusă în anumite contexte. Practic, în multe cazuri reacționez ca un copil de patru ani care se teme să nu fie părăsit de mama lui sau care vrea să-și câștige prieteni oferindu-le jucării.

Imediat ce am identificat episoadele respective și comportamentele automate generate de ele, acestea din urmă s-au dezactivat de la sine și au lăsat loc liber altor tipuri de comportamente, mai potrivite unui adult sigur pe el.

Părinții mei m-au vrut și m-au iubit. Erau tineri, obosiți, preocupați să pună pe masă o bucată de carne măcar duminica. Am crescut mai mult prin ograda bunicilor materni și în apartamentul întunecos al celor paterni. Pedepsele și cearta erau parte din meniul zilnic, alături de *N-avem bani*. Așa era atunci, eram săraci, nu se găsea nimic, noi, copiii, alergam pe-afară și ne jucam cu pietre și mingi sparte.

Am avut o copilărie frumoasă, ca aproape toată lumea. Când ești copil, puține lucruri sunt cu adevărat

suficient de grave să-ți strice cheful de viață. Din păcate însă, multe dintre lucrurile pe care le-am trăit acasă cu ai mei și le-am uitat apoi m-au transformat într-un adult mereu în căutare de confirmare, disperat după atenția celor din jur, convins că cel mai bine e să-ți ții gura chiar dacă ești nedreptățit. Abia când am încetat să mai trăiesc pe pilot automat, apărându-mă de lucruri care m-au rănit atunci, dar care acum nu mai există, când am identificat și conștientizat episoade vechi de mai bine de două decenii care încă îmi conduceau viața, atunci am putut să le dau la o parte și să fiu cum vreau, nu cum mă programasem singură, greșit, să fiu. Am putut alege orice, așa că am ales să fiu optimistă, liberă, să vorbesc despre mine, să scriu despre lucruri, să iert, să ajut, să trăiesc.

A funcționat. De-atunci și până acum am un chef nebun de orice mi se întâmplă, mă bucur de tot și de toate, îmbrățișez și răul și greul, pentru că și ele fac parte dintr-un *acum* prețios pe care îl pierd cu fiecare clipă.

Mă uit la copiii mei, Sofia și Ivan, și mă bucur nespus că am trecut prin toate, drumul acesta și nu altul m-a dus la ei, la clipa asta de acum, când scriu despre toate și despre ei cu lacrimi în ochi. Nu-s lacrimi de regret sau de durere, ci de recunoștință și bucurie că sunt aici, cu ei, că pot să scriu despre noi, că lecția noastră este în primul rând despre iubire și noroc. O lecție nu tocmai ușoară, dar probabil necesară mie și altora care poate vor învăța ce am învățat eu fără să treacă prin toate ale mele.

4

Conversații cu Sofia

Despre dragoste (2 ani și 3 luni)

Dansam de dimineață cu Sofia și cu Ivan. La un moment dat începe un Eternal Flame, The Bangles (voi, ăia mai bătrânii, știți ce zic).

— De ce e melodia asta așa de lentă, mami?
— Pentru că e o melodie de dragoste și melodiile de dragoste sunt mai plângăcioase, așa.

— De ce?

— Ăăă... pentru că atunci când iubești pe cineva îți vine să plângi de dragul lui.

— Da' ba nu. Uite, eu te iubesc pe tine cel mai mult și îmi vine să râd.

Case closed.

Despre a împărți cu cei dragi (2 ani și jumătate)

După ce m-a pus să împart cu ea o jumătate de alună care stătea pe fundul unei genți de cel puțin un an, Sofia a postulat, mulțumită:

— Așa, mami, tot ce e bun să împarți cu mine și tot ce e rău să mănânci numai tu!

Despre talent (2 ani și 9 luni)

Sofia pictează concentrată la biroul ei.

— Ce desenezi acolo, puică?

— Pictez un nor în formă de soare!

— Uau, sună interesant, pot să pictez și eu cu tine?
întreb eu dornică de socializare și simțindu-mă prost că iar am stat mai mult cu bebelușul decât cu ea.

— Nu, că acum eu sunt pictătoare. Tu doar stai aicea lângă mine și aplauzi.

Despre cuvinte (2 ani și 6 luni)

— Bi-bli-o-tecă.

— Blibotecă.

— Bi-bli-o-tecă.

— BLIBOTECĂ!

— Iubito, ador cum spui, dar nu-i prea corect.

— Eu spun corect, mami, tu nu auzi bine.

4

Sunt copil încă. Vreau copii?

Prima oară când mi s-au urcat cu adevărat ovarele la cap și um simțit că vreau copii a fost pe la 26 de ani. Iubeam un brunet cu care nu mă-nțelegeam deloc, dar pe care mă încăpățânam să-l repar, deși singurul lucru defect la el era relația cu mine. Ziua visam să mă despart de el, că prea ne scoteam ochii la fiecare secundă, noaptea uitam și visam să-i fac copii mulți și bruneți (pe care el, evident, nu și-i dorea). Am reușit într-un final să plec din casa și relația noastră cu aromă de gaz toxic. Am aruncat atunci mai bine de jumătate din tot ce aveam. Haine, poze, brățări de plastic, vase și suveniruri din vacanțe în doi. M-am mutat singură într-un apartament cu două camere care arăta ca după bombardament. Nu-mi permiteam unul care avea și geamuri, așa că l-am luat pe ăsta, întunecat și mic, cu mobile șubrede și linoleum pătat. Am cumpărat sticlă și am umplut tocurile știrbe ale ferestrelor, am pus parchet pe rând în fiecare cameră (la fiecare salariu îmi rămâneau o sută de euro după ce plăteam chiria și rata la mașină, trebuia să-i folosesc bine). În trei luni, casa mea era acasă. Un covor mic roșu peste parchetul ieftin (dar mult mai plăcut decât linoleumul ăla sinistru cu pete de ceva ce putea fi foarte bine sânge), o veioză simpatică de la IKEA, draperii colorate din pânză groasă, un tablou simpatic și gata, mi-era drag să ajung seara acasă. Eram singură și mi-era bine.

A fost pentru prima oară în viața mea de adult când nu iubeam (și deci nici nu sufeream după) vreun băiat. Mă simțeam liberă, era liniște la mine-n cap, în camerele inimii bătea vântul, savuram singurătatea ca pe o amandină proaspătă, linguriță cu linguriță. După un deceniu și jumătate în care suspinasem, mă reși dezdrăgostisem de zeci de ori, plânsesem, râsesem cu și despre câte un el, acum în sfârșit îmbrățișasem

singurătatea de care mă temeam atât înainte.

Citeam, scriam, mâneam. Dar mai ales mâneam. Descoperisem o tavernă la doi pași (cu mașina) și-mi duceam acolo toate prietenele. Ciorbă groasă de pui à la grec, quesadilla crocantă cu sos picant, papanashi cât capul, înecați în valuri de gem de mure... Și uite-așa, tot savurându-mi singurătatea la tavernă, am pus pe mine, fără să-mi dau măcar seama, multe kilograme de forme rotunde.

Într-o după-amiază de august mă plimbam prin centrul urbei, mirosind aerul de capitală europeană și admirând cerul curat de vară. În dreptul Teatrului Național dau nas în nas cu un fost pretendent și coleg de job care mă pupă entuziast pe obraz și mă felicită pentru sarcină:

— Cine-i norocosul? întreabă el ușor invidios, arătând cu degetul spre burta mea rotunjoară.

— Nea Florin, zic.

El ridică din umeri. Nu-l știe pe Nea Florin. Eu însă îl știu foarte bine: e patronul tavernei. Mama lor de papanashi cu gem de mure...

L-am salutat în viteză și m-am urcat în metrou. Am ajuns rapid acasă la singura prietenă care avea cântar electronic (e foarte important în viață să ai o prietenă care are cântar electronic). Am sunat la ușă, mi-a deschis, i-am aruncat geanta în brațe și în drum spre baie mi-am scos pantalonii și ia. Bărbatu-său se uita cu ochii rotunzi, amica aduna hainele de pe jos, câinii ei și pisicile fugeau din calea mea mâncând pământul, pesemne presimțeau că vineurgia. M-am urcat pe cântar cu ochii închiși, de parcă dgă nu mă uitam aveam să fiu mai ușoară.

Zece kilograme. Atât pusesem în două luni de celebrare a noii eu, liberă și fericită cu mine însămi. Noua eu era însă cu zece kilograme mai pufoasă decât fusesem

vreodată, iar asta trebuia să se schimbe rapid. A doua zi m-am dus la nutriționist. Alergând m-am dus. În două luni am slăbit la loc. Un lucru însă a rămas cu mine după scurta aventură cu taverna de cartier: cuvântul *gravidă*.

Când a gafat-o amicul în mijlocul bulevardului, mi-a venit să intru în pământ de rușine. Auzi tu, să creadă omul că-s însărcinată, când la mine-n burtă dospea nu miracolul vieții, ci o iahnie cu ciolan!

Câteva săptămâni mai târziu însă, în timp ce alergam foșnind în jurul blocului cu pungi înfășurate pe coapse, conceptul de burtă dospindă a început să mi se insinueze tiptil în sufletețel. N-a durat mult și ceasul meu biologic a dat alarma: gata, sunt pregătită, să purcedem la făcut copii!

Aveam însă o minoră problemă. Lipsea un element mai mult sau mai puțin important, oricum necesar în procesul de concepție: bărbatul! Asta n-a fost în măsură să mă descurajeze, desigur. Visam de zor la trei bălai perfecți care să chiuie atârnați de gâtul meu, la cinci biciclete parcate paralel în fața casei noastre cu iarbă și flori, la dimineți gălăgioase cu clătite și duminici cu aglomerație mare în jurul mesei de Monopoly. Eram slabă la loc, voiam copii, eram partida perfectă. Să vină toți burlacii eligibili la mine! Sau măcar unul să vină!

Și a venit. Mai întâi mi-a făcut o vizită neprogramată pe blog. Să vedeți.

Stăteam într-o duminică după-amiază pe covorul meu mic roșu și mă jucam cu pisicile. La un moment dat, la TV începe reclama aia la Raffaello, o știți, cu blonda superbă care aude soneria, se duce să deschidă, când colo, ce să vezi, nimeni la ușă, pe preș, în schimb, o așteaptă o ditamai cutia de carton plină cu bomboane. Eu, desigur, eram încă la dietă, dacă afla nutriționistul meu că visam la

trei mii de bomboane cu cremă de vanilie mă trimitea în alergare până la Caracal dus-întors. Pe mine însă nu bomboanele în sine m-au atras (deși-s bune, mama lor de bomboane), cât romantismul ideii. Ce femeie nu visează la așa un gest frumos, dezinteresat, cu fulgi de cocos?

Așa că, perfect împăcată cu statutul meu de femeie singură, am întins pe blog un apel retoric:

Eu de ce n-am primit niciodată cadou o cutie de televizor plină cu bomboane albe?

Niște ore mai târziu (pe vremea aceea mă citeau cam nouă persoane, șapte rude și doi foști iubiți), a intrat în moderare următorul comentariu:

Ce diagonală?

Așa a început cea mai incredibilă poveste de amor a vieții mele. Am mai conversat o vreme în comentarii, apoi ne-am mutat glumițele în privat. Și ne-am scris. Romane. Nu mai munceam, nu mai dormeam, mâneam deasupra tastaturii, scriam, trimiteam, apoi așteptam înfrigurată notificarea în formă de plic ce mă anunța că bărbatul misterios despre care nu știam nici măcar câți ani are (dar despre care speram că măcar e bărbat) n-a fugit. După două săptămâni de dans virtual romantic, i-am mărturisit într-un mesaj scris ceva ce nici acum nu știu de unde a venit. I-am scris așa:

Viața noastră împreună o să fie o poveste.

Asta am simțit în timp ce-i citeam vorbele despre nici nu mai știu ce. Nu-l văzusem, nu-l auzisem, nu știam despre el decât glume și vorbe despre lucruri lipsite de importanță, dar felul lui de-a scrie m-a făcut să mă simt acasă. Și, cum printre calitățile mele de atunci nu se număra și autocenzura, i-am trimis omului această emoție de-a mea. Pesemne omul a fost peste măsură de tulburq pentru că, la un minut după ce i-am trimis panseul,

notificarea în formă de pliculeț a adus cu ea întrebarea:

Vrei să te căsătorești cu mine?

I-am spus că da. Apoi nu mai știu care dintre noi a sugerat că poate n-ar fi o idee rea să ne și întâlnim înainte. Am stabilit. Ne-am văzut. Nu au izbucnit artificii și n-am auzit clopoței sunând în cer, dar din momentul cu pricina ne-am văzut în fiecare zi. Am primit și cutia cu bomboane (iertăciune, domnule doctor, în apărarea mea, nu am mâncat decât maximum cinci sute, pe restul le-am făcut cadou unor prietene extrem ție slabe). Ne-am mutat rapid împreună, după o lună am primit inelul și am stabilit data nunții, peste cinci luni.

N-o să uit reacția mamei când am anunțat-o că pe 25 iulie mă mărit.

— Da' ce, ai un prieten?

Evenimentele au fost ceva mai rapide decât se întâmplă de obicei, recunosc, dar nu regret nicio clipă viteza cu care am stabilit amândoi că celălalt e omul nimerit. Pentru că și eu și el aveam dreptate!

Apoi am călătorit mult, am dat iama în toate restaurantele din oraș, am mers la filme, teatre, concerte, ceainării, pe Vârful Omu și cu cortul la Vadu, ne-am scris poezii și ne-am promis totul. Eram doar noi și era perfect. Cam ăsta a fost momentul în care am început să simt din nou chemarea ovarelor:

— Ne scuzi că insistăm, acum, că ai și imput masculin, procreăm și noi ceva?

Am zis să nu ne grăbim. Ne era bine. Stăteam în cea mai minunată mansardă interbelică din Cotroceni. Ne plimbam mult. Veneau mereu prieteni în vizită. Filmam emisiuni de timp liber pentru TVR. Fără programare sau intenție, am rămas însărcinată. Am aflat imediat după ce ne întorseserăm dintr-un weekend de antrenament la

snowboarding. Dădusem grav cu fundul de pământ de zeci de ori. Băusem un litru de vin fierț (era frig sus la Capra). Sarcina s-a oprit în evoluție la o lună după ce-am aflat de ea. Nu mă dezmeticisem complet și avortul m-a debusolat cumplit. Am zăcut o lună, apoi am știut cu adevărat și definitiv că vreau un copil. Îmi doream enorm, dar mă temeam cumplit de încă un avort spontan. Și, cum încă nu s-a mai pomenit să naști fără să fii gravidă mai întâi, mi-am luat sufletul în dinți și am mai încercat o dată.

Trei luni mai târziu am rămas însărcinată cu Sofia, care s-a născut sănătoasă la termen și m-a dat pe spate. La figurat și la propriu, după ce-am cărat-o în brațe un an m-am ales cu scolioză, cifoză și lordoză la pachet.

Mi s-a părut așa greu cu ea în primele luni, c-am zis că îmi închei în glorie activitatea reproductivă pentru viața asta, las că fac trei copii în viața următoare. Am donat toate hainele, mobilele, accesoriile, ca să fiu sigură că nu mă cuprind nostalgiile și rămân iar însărcinată cât nu sunt atentă. Apoi a devenit totul mult mai ușor și mai nesperat de frumos cu Sofia și am început să deschid vorba despre al doilea.

— Exclus, zicea Omul meu. Nu mă pot angaja că putem supraviețui încă unei sarcini, încă unei nașteri, încă unor prime șase luni.

Eu însă simțeam că pot mai mult. Că-l vreau și pe băiețel. „De ce și al doilea?”, mă întrebau prietenele, șocate că, după ce-am anunțat cu surle și trâmbițe că Sofia va fi copil unic, m-am sucit și sunt dispusă să-mi pun iar uterul la bătaie.

Când aveam 29 de ani și eram singură, mă întreba lumea de ce nu mă mărit. Apoi m-am măritat și-au început să mă întrebe pe când primul copil. Poftim, iaca primul copil. Păi, și al doilea? Desigur, există și nemulțumiții care

nu pricep în ruptul capului de ce nu m-am oprit la unul (mai sunt și cei nedumeriți că am făcut vreunul, dar categoria asta nu prea se exprimă față cu mine).

De ce am vrut și al doilea copil? Pentru că (în ordine aleatorie):

— Primul ne-a făcut așa fericiți, încât ne-am lăcomit la mai mult;

— Primul ne-a ieșit atât de bine, că ne-am simțit încurajați să ne încercăm din nou norocul;

— Eu n-am avut frați și mi-am dorit toată viața;

— Omul meu are o soră și e bucuros că o are;

— Sofia iubește copiii, ne-am gândit c-o să se bucure să aibă unul în casă tot timpul;

— Mereu mi-am dorit casa plină, nu mă ține fizicul (și nici vârsta nu mă ajută) să îl fac și pe-al treilea, dar doi e un compromis bun;

— Mai VOIAM un copil; voiam s-o iau de la capăt cu bebelușeala, cu alăptatul, cu mânuțele, cu statul lipit piele pe piele (nu și cu nopțile nedormite, dar na, eram dispusă să ignor aceste neplăceri când se întâmplă și să le uit rapid după ce trec);

— Vreau doi copii, să se joace, să se învețe unul pe altul despre viață, să fie prieteni, să-mi sară în brațe amândoi deodată, să fie gălăgie, veselie, dezordine;

— Nu, n-am o carieră la care simt că renunț, nu simt că pierd ceva stând acasă cu copiii, ba dimpotrivă, nu-mi doresc nimic altceva decât să fiu aproape de ei, să crească frumos cu mine alături și, pe termen lung, om vedea, dacă oi reuși să trăiesc din scris stând acasă, cu atât mai bine, dacă nu, habar n-am.

Și uite-așa mi-am pledat cauza la urechea Omului, care îmi tot spunea că o să fie greu, că n-avem ajutor, că o să fim distruși, că o să vrem să ne ucidem între noi, dar că

dacă eu mai vreau unul, el nu poate decât să se bucure că mai primește niște acțiune erotică. Ceea ce s-a și întâmplat și, peste câteva săptămâni, blondul Ivan îmi dădea bună dimineata de pe testul cu două liniuțe paralele.

În timp ce-l dospeam, mă gândeam uneori că n-am făcut bine. Că eram prea bătrână s-o iau de la capăt, că universul Sofiei era perfect și apoi a fost zdruncinat din temelii, că viața noastră de cuplu, care începuse să-și revină după ce-a mai crescut Sofia, a intrat din nou în etapa aia colțuroasă, tensionată, dificilă.

De când suntem patru însă, zău dacă-mi mai pot aduce aminte cum era viața noastră în trei. El e luminos, râde mereu, e lipicios și frumos, Sofia e dintr-odată sfătoasă și responsabilă, noi suntem distruși și uneori plănuim în gând uciderea celuilalt, dar cred că o să supraviețuim. Și cine știe, cu puțin noroc, poate mai facem unul.

Am glumit.

Nu știi dacă așa trebuie să fie, dacă toate sufletele de mamă simt la fel. De fapt, mie nici nu mi se pare că aș fi foarte mamă, pentru că asta sună așa, foarte responsabil, iar eu nu mă simt nici pe departe ființă responsabilă. Încă sunt seri în care aproape că uit să mă spăl pe dinți și adesea ies din casă fără portofel, telefon, acte sau chei.

Pentru mine, viața cu copiii e așa: îi iubesc atât de tare, că simt că mă sufoc când mă gândesc la ei. Îmi urcă în obraji tot dragul de ei și simt așa, un *sugar rush*, o încărcare fizică uriașă, îmi crește pulsul instant și îmi dau lacrimile. Mi se face dor de ei chiar dacă uneori n-a trecut niciun minut de când i-am strâns în brațe. Nu pot sta departe de ei mai mult de câteva ore. Nu pot. Mă ia cu tremurat direct și vreau să-i văd, să-i simt, să-i miros, să-i aud. Ca un fel de amor, dar infinit mai concentrat, mai

fizic, mai chimic.

Iar când îi strâng în brațe, când mă privesc, când îmi zâmbesc sau îmi caută privirea, când deschid gura larg după lingurița cu-purt, când suspină de drag înainte să adoarmă în brațele mele, când mă îmbrățișează, când îmi mestecă o șuviță de păr, când studiază atent fluturile de la gâtul meu minute în șir, de zeci de ori pe zi, când fac orice cu mine, atunci mă copleșește nu doar cel mai dureros drag, cât mai ales cea mai incredibilă admirație. Sună foarte aiurea, știu, dar e adevărat, îi admir. îi respect. Mi se par incredibili în feluri în care eu nu (mai) știu să fiu. Sunt înțelepți, cumiști, nu au pic de răutate în ei. Înțeleg milioane de lucruri, ni se oferă cu totul, fără rest.

Nu-mi vine să cred cât de mult îi iubesc, cât de fericită mă fac, cât de multe învăț de la ei, cât de pline-mi sunt zilele, cât de multă putere îmi dau (pentru ca tot ei să mi-o ia o noapte mai târziu).

Faceți copii. Nimic nu e mai bun decât asta.

Regulile mele pentru o siluetă decentă la 20 - 30 - 40 - 50 de ani

1. Mănânc cam tot ce vreau, când mi se face poftă. Daaar: mănânc puțin. Oameni buni, indiferent ce vă spune unul sau altul, chiar nu e nevoie să muriți de foame, să vă abțineți de la puținele lucruri care vă fac fericiți în viață, nu trebuie să alergați prin jurul blocului până vi se taie respirația, nici să trageți de fiare până vă sar ochii din orbite, cu atât mai puțin să turnați pe gât ciorbe insipide de varză sau pilule care vi se umflă în stomac precum baloanele. Învățați să spuneți STOP mai devreme și jumătate din treabă e gata.

2. Evit pe cât posibil: pâinea, prăjelile, dulciurile, cocăturile, sucurile.

3. Mi-am făcut o idee despre alimentele cu multe

calorii și încerc să păstrez un echilibru: multe calorii la prânz, mai puține seara, enorm de multe azi, mâine poate mai puține. Un ghid bun de calorii e acesta: calorii.oneden.com.

4. Nu țin în casă lucruri care mă tentează și care îngrașă.

5. Nu fac cumpărături flămândă.

6. Mănânc zilnic fructe proaspete.

7. Când mănânc carne, nu depășesc o porție cam cât palma mea de mare. Carnea o mănânc mereu cu legume sau salată.

8. Mănânc variat în fiecare zi. Și lactate, și carne, și legume, și carbohidrați (paste, orez), și fructe, și semințe și nuci.

9. Nu mănânc desert. Niciodată. Mănânc uneori un dulce singur ca gustare, nu după ciorbă și felul doi.

10. Încerc să fac mișcare în fiecare zi. Merg pe jos o stație, alerg după copii, fac abdomene seara.

11. Beau cât de multă apă pot, pun în ea lămâie, mentă, ghimbir, orice să o fac mai interesantă.

Așa am reușit să slăbesc nouă kilograme într-o lună și să mă mențin fără efort chiar și după 30 de ani, când metabolismul a decis să nu mai țină cu mine.

Tații. Mamele

Tații

— Ia zi, Johnny, Compact sau Holograf?

— Compact!

— Bine, lasă că mergem și la unii și la alții!

Și pleca vesel la serviciul lui de inginer constructor, iar eu porneam spre școală cu spatele cocoșat sub ghiozdanul galben uriaș din carton rigid în care cărțile cu coperte tari se bălăngăneau stinghere ca nucile în găleată. Tata îmi spunea Johnny, Ioana suna cumva prea rural în

gura unui tip cool ca el.

Duminica mergeam împreună la concerte rock. El își punea geaca de blugi adusă din Turcia de un coleg, eu primeam de la mama căciulă și fular indiferent câte grade erau afară. Mă lua pe umeri și cântam împreună din primele rânduri. Ne întorceam apoi acasă la mama, care ne aștepta cu câte-un sandviș cu franzelă și parizer. Îi povesteam cu gura plină cum am fluierat când a vrut Dida Drăgan să plece de pe scenă și la ce piese am dansat ca nebunii, mai ales din păr, am dat din păr în toate părțile, mama! Tata nu dădea din păr, și-l pierduse pe tot după stagiul de armată la pompieri, spune el. Eu spun că și l-ar fi pierdut oricum (dacă e să iau în calcul capul pleșuv al bunicului, rămas lucios ca un măr cerat încă din tinerețile lui interbelice), dar recunosc că explicația lui sună mai pitoresc.

Foarte cool tata. Până când a plecat să facă bani în Italia și nu s-a mai întors. Dar cât am fost împreună, primii doisprezece ani din viața mea, a fost un tată foarte fain! El era mereu părintele bun din cuplul părinte bun-părinte rău, mama mă pedepsea, el intra pe furiș la mine-n cameră să mă ia în brațe și să-mi promită jucării dacă nu mai plâng. Nu-i chiar genul de strategie recomandată de specialiștii în părințeală ai mileniului trei, dar din ce-mi amintesc, atunci mă simțeam destul de bine când îi vedeam capul ițindu-se de după ușă.

Îmi amintesc perfect după-amiaza de duminică în care, după o ceartă-monstru și vreo două perechi de palme peste ceafa, mama m-a trimis în camera mea cu sentința cruntă:

— Și nu mai ai voie afară o săptămână!

Pe vremea mea, asta era condamnarea maximă, acum cred că dacă-i spui asta unui copil de zece ani îl umflă

râsul, că doar poate să se joace pe tabletă și din casă.

Tata m-a luat la ei în dormitor și mi-a promis o păpușă bebe. OMG, toți copiii de la școală visau la păpușa asta bebe, era o chestie mărișoară și ciudată, cu corpul din cârpe și mâinile și picioarele din plastic dur. I se mișcau ochii și avea păr din fire de plastic. Puține fete o aveau, toate o doream. Și când mi-a susurat tata în ureche că aveam s-o primesc, m-a luat cu hiperglicemie. Am uitat brusc zilele grele de consemn la domiciliu. Aș fi dat orice pentru păpușa bebe! Am primit-o peste trei zile, tata mi-a oferit-o încântat:

— Uite, ți-am cumpărat păpușa pe care ți-o doreai!

— Uaaa, tata, mulțumesc!

— Evident, nu ai voie să te joci cu ea.

— Ăăă, nu?

— Sigur că nu. Am dat pe ea o grămadă de bani. M-am sfătuit cu maică-ta și am decis s-o punem sus pe șifonier. O s-o dăm jos doar când faci o faptă extraordinar de bună!

— Dar...

Și gata. Tata a pus păpușa sus pe șifonierul din camera mea. Mă uitam la ea ca la soare. Dimineața, primul lucru pe care-mi cădeau ochii era păpușa bebe. O botezasem Michael (da, și eu am fost fana nr. 1 a domnului rege pop). Îmi făceam lecțiile cu capul dat pe spate și cu ochii la ea. Adormeam privind-o. Mă jucam cu ea în gând, îmi imaginam cum o dau jos de pe șifonier, o spăl, o țin în brațe, îi fac ceva imaginar de mâncare și apoi ies cu ea la joacă în fața blocului. Dublă încălcare de reguli! Oare ceilalți copii care aveau păpușa bebe se și jucau cu ea?

Nici acum nu știu prea bine ce însemna o faptă extraordinar de bună, știu sigur însă că în primii trei ani după ce am primit-o am făcut doar două fapte din astea

nemaipomenite. Se așternuse praful pe Michael. Când mama l-a dat jos de pe șifonier prima oară (trecuse mai bine de o jumătate de an de când îl primisem), Ș-a stârnit așa un nor de praf, că am făcut o criză de astm. Mi l-a luat repede din brațe, că începusem să mă sufoc de-a binelea.

Când regula faptei extraordinare a fost abolită, eram deja suficient de mare cât să nu mă mai intereseze joaca cu păpușa bebe. A rămas pe șifonier până am plecat la facultate. Nu-i nimic, m-am jucat frumos cu ea în imaginația mea!

Îmi plăcea să petrec timp cu tata. Ascultam împreună Pink Floyd și Led Zeppelin la pick-up, când nu era mama acasă dădeam boxele tare de tot și dansam ca nebunii pe covor. Îmi cânta la chitară și la muzicuță „Hotel California” și Pasărea Colibri, eu mă învârteam în jurul lui îmbrăcată în fustele cloș ale mamei. Mâneam omletă cu roșii făcută de el și dulceață de cireșe amare direct din borcan. Jucam fazan pe formații și niciodată nu mă lăsa să câștig. Ne uitam la filme și videoclipuri pe video, iar de ziua mea îmi monta orga de lumini, să dansăm ca la discotecă. Era foarte mișto tata, un rocker fără plete pasionat de muzică și de filme. Apoi a plecat și eu am rămas acasă cu toate discurile lui cu muzică bună pe care nu mai aveam chef să le ascult fără el.

Omy-meu și tatăl copiilor mei nu ascultă rock, timpul lui împreună cu copiii noștri are altfel de ritm. Tata avea 23 de ani când m-am născut. Și el și mama mergeau la cursuri cu mine cu tot, învățau cu mine în brațe, în sesiune își rugau colegii să mă hrănească noaptea ca ei să poată prinde câteva ore de somn legate. Într-un fel, am crescut împreună.

Noi am făcut copii mult după ce ne-am încheiat copilăria, eu aveam 32 de ani, el 34. Așa a fost să fie, atât

ne-a luat să ne găsim. Habar n-am cum am fi fost părinți tineri, probabil am fi făcut mai mulți copii și ne-am fi văicărit mai puțin că ne e greu să ni-i creștem.

Acum văd la noi în casă un alt model de tată. Nu poartă geacă de blugi, ci costum și cravată (deh, așa e regula în corporație). Nu se omoară cu concertele, în schimb, e pasionat de acvarii și pești. Își ia pe rând copiii în brațe și se așază cu ei în fața acvariului în care mișună creveți, melci și opt specii de pești. Le arată cu degetul care e Apistograma și care e Cori Panda, le explică despre nivelul pH-ului din apă și vânează pe chipurile lor grăsuțe orice urmă de interes.

Pleacă la serviciu dimineța la opt și jumătate. Pupă copiii pe creștet, suspină și iese pe ușă. Seara la șapte bagă cheia în ușă. Sofia vine alergând din orice colț al casei, iar Ivan aplaudă și se târăște cu viteză spre hol.

— Sofia, ce-ai făcut azi?

— Păi am fost la grădi și acolo am mâncat și m-am jucat cu Maria, care a zis că rochia mea e drăguță, și apoi am dormit și când m-am trezit am mers cu mama și cu Ivan în parc și acolo m-am cocoțat în castel și apoi am venit acasă, unde am mâncat paste. Și tu, tati, tu ce ai făcut azi?

— Am stat pe scaun la calculator și am făcut niște exceluri.

— Ce sunt alea pexeluri, tati?

— Niște documente plictisitoare.

— Tati, eu cred că tu ar trebui să nu te mai duci la serviciul ăla. Noi acasă ne distrăm mult mai bine!

Se trezește noaptea pentru ei. îi șterge la fund și le suflă muci. îi face să râdă în felul lui serios și stângaci, dar extrem de eficient.

A fost mai întâi tată de fată și m-am topit după el să-l văd cum încearcă s-o îmbrace pe Sofia cu ciorapii cu

buline. Ea se zbătea ca o caracatiță, el transpira și întindea de crăcii ciorapilor ca de guma de mestecat, încercând să nimerească un vârf de picioruș agil. În nouă din zece cazuri, Sofia mă anunța din camera ei că nu mai vrea ciorapi, că e OK să rămână dezbrăcată, orice, numai s-o salvez din dansul lor chinuitor cu ciorapi vii și tati epuizat de-atâta tras la țintă cu materialul îmbulinat.

Acum e tată de băiat și-mi crește inima ca un balon cu aer cald când îl aud spunându-i boțului de om:

— Așa, băiatul lui tata, ce-o să mai plantăm noi în acvariu, stai numa să mai crești oleacă! (Știi, majoritatea taților își scot băieții la fotbal în parcare, la noi se pare că activitățile masculine vor fi ceva mai... de interior.)

Până să apară și Ivan în viața noastră, eram extrem de atentă la tații de fete. îi observam peste tot, în parc, în magazine, în drum spre toaleta domnilor, însoțind mândri mica prințesă care trebuie să facă pipi. O specie aparte de bărbați tații de fete.

Îi recunoști de departe. Serioși, la costum sau la tricou mulat pe mușchi cu tatuaje, cu un elastic de păr cu Hello Kitty la mână și un hanorac roziu pe umăr, gravitând printre copii ca niște elefanți printre gazele.

Nu încetez să mă minunez de cât sunt de simpatici când le așază fesul pe cap, strâmbându-l mai rău.

Cum nu știi ei niciodată dacă să pună fularul sau nu, dacă Mi încheie sau să descheie hanoracul, dacă e caz de batic sau de Ctcuică de lânt.

Cum o sună ei pe mama fetei să întrebe de toate. E normal Mi alerge după băieți la vârsta asta? Are voie în balansoar? S-o lăsa să mănânce frunze? Am plecat de-acasă și cu trotinetă?? Care trotinetă?

Cum se bucură și se miră deodată când cea mică sare pe ei uft-i pupe pe gură, și-i întind timid un obraz țepos la

schimb.

Cum răspund ei serios la orice întrebare, ca unui adult. Ce e ploaia? O descărcare de energie la nivel macro, dragă. Și cum fetița pare că înțelege tot. Tații ăștia, cum complică ei lucrurile. Mami mi-a zis că plouă când plâng norii de somn.

Cum merg ei puțin cocoșați pe aleea parcului, doar ca să stea comod mâna fetiței în mâinile lor uriașe.

Cum le păzesc fustele mici de ochii curioși ai bebelușilor de gen masculin.

Cum se uită cu înțelegere la alți tați de fete cu câte-un ghiozdan roz pe umăr. Ce-i, frate, și nevasta ta s-a dus la coafor azi? Lasă, *bro*, că scăpăm cu viață și din asta, suntem vânători-cuceritori, nu?

Mor și după tații de băieți, mereu pe competiție. Hai, bebe, ia uite, văd acolo un flăcău parcă mai mic decât tine care roade o creangă mai mare.

Cum caută ei mereu dovezi premature că cel mic o să fie talentat la fotbal. Sau la scrimă. Sau măcar la stat bine în picioare.

Cum spun cu mândrie că cel mic seamănă cu ei. Daa, păi și eu când eram mic la fel țineam lingura, și ia uite ce deștept m-am făcut.

Orice fel de model de iată-i bun, câtă vreme e acolo pentru copii, câtă vreme știe să-și dea cravata după umăr, să-și suflece pantalonii, să se așeze pe podea și să se joace de-a zâna bună cu sucitorul pe post de baghetă magică.

Nu toți bărbații pot fi tați buni, dar majoritatea au potențial uriaș. Le trebuie un dram de răbdare (OK, poate mai mult de un dram), puțină empatie și ceva îndrumare din partea jumătății feminine.

Așa că, dragă noule tată, fii curajos! Pune mâna pe copil, nu se strică, nu se îndoiaie, nu se ofilește. Bebelușul

se obișnuiește rapid să fie manipulat, chiar și de mâini mai puțin dibace la început. Se va descurca foarte bine să-ți semnaleze dacă l-ai apucat prea strâns sau prea moale, dacă îl strânge scutecul sau poziția cu capul în jos devine incomodă după o vreme. Nu te stresa că i-ai pus bluza invers, bebelușului nu-i pasă.

Dragă noule tată, cât ești acasă, încearcă să împarți cu mama lui legitimă sarcinile legate de pui. Mama vrea asta, chiar dacă nu știe întotdeauna s-o ceară, bebelușului nu-i pasă prea mult de cine e plimbat sau schimbat, atâta vreme cât e. Deci fă-o. Te va iubi toată lumea mai mult, copilul va afla devreme că ești parte consistentă din viața lui, femeia îți va fi recunoscătoare.

Nu abandona campania de cucerire a nevastei! Pune mâna pe ea. Apuc-o de fund când se apleacă peste pătuțul copilului și spune-i ceva frumos despre ea. Ajută pe termen mediu și lung. Dacă ai noroc, poate ajută și pe termen scurt.

Împarte cu mama tot ce se poate împărți din sarcinile care țin de copil. Știu, tu te duci la serviciu. Dar și mama se duce la serviciu, chiar dacă rămâne acasă. Tu stai pe scaun la calculator sau cu fundul în mașină, ea plimbă în brațe 8 - 12 kile de bebeluș, îl schimbă, aleargă să îi facă de mâncare, îl ridică și-l așază de o sută de ori. Noaptea sunteți egali câștigători ai trezirilor programate sau neprogramate. Faceți cu rândul, iar dacă nu se poate, când ea se trezește să alăpteze, tu te trezești să schimbi scutecul și o lași pe ea să mai doarmă trei minute.

Trebuie să renunți la lucruri, dragă norocos nou tată! La linele beri, la unele hobby-uri. Seara și în weekend, nu te bucura că aHtMp liber pe care vrei să-l folosești ca înainte. Mama abia așteaptă să-ți paseze moștenitorul familiei ca să aibă și ea un moment de respiro. Ia copilul,

hrănește-l, ieși cu el la plimbare, mama are voie să facă ce vrea ea, *no questions asked*.

Trebuie să citești măcar puțin. Alege una, maximum două cărți despre dezvoltarea copilului (cartea de față e un exemplu bun) și citește câteva capitole înainte, ca să știi la ce să te aștepți. Întrebările adresate mamei, cu iz de reproș, de genul *Copilul nostru când are de gând să stea în fund?* nu fac bine. Copilul o să stea în fund când o să poată, în genere evoluția lui e scrisă în codul genetic și nu există grile de tabel suficient de largi să includă toți bebelușii. Răbdare, nu mai e mult până le va bifa pe toate și bebelușul tău, și-apoi o să te vaiți că vai ce repede a crescut.

Laudă mama. Obligatoriu laudă mama! Mult, des și cu multe cadouri sub formă de ciocolată. Cumpără-i flori, spune-i ce treabă extraordinară face, că puiul de om e frumos și înțelept ca ea, că e frumoasă, bună, nemaipomenită, că e o eroină și merită o statuie. Apoi întreab-o ce mai poți face pentru ea. Apoi laudă și bebelușul, ce frumos râde, ce mare a crescut etc. etc., în felul ăsta o să se simtă bine tot mama, ceea ce e foarte important. Dacă mama e fericită, toată familia e fericită.

Și cel mai important: fi acolo, noule tată! Chiar și când nu poți fi acolo. Sună des. Trimite SMS-uri. Întreabă dacă a mâncat tot piureul. De câte ori a umplut scutecul. Ce consoană a mai rostit. Dar încearcă să fi acolo de adevăratelea cât de mult se poate. Seara, dimineața, în weekend, în zilele libere. Nu profita de timpul liber de la muncă să te duci la biliard. Acasă, cele mai importante două (dacă nu chiar trei sau patru) persoane din viața ta tânjesc după tine.

Pentru mame, am un singur sfat: acceptați ajutorul taților, întotdeauna. Iar dacă nu vi se oferă, cereți-l. Tot

timpul, în fiecare zi și în fiecare noapte. Altfel, ei vor trage rapid concluzia că vă descurcați singure (ceea ce e adevărat, dar nu și de dorit) și vor înceta să mai fie acolo. Și e important să fie acolo, important și absolut necesar. Pentru ei, pentru voi, pentru copii. Familia există când oamenii din ea se cunosc bine toți cu fiecare, râd și plâng împreună, se joacă și cresc cot la cot, ascultând rock sau plantând iarbă în acvariu.

Mamele

Mama mea e o femeie deșteaptă, serioasă (poate prea serioasă), răbdătoare, cochetă, perseverentă. Când era de vârsta mea, mama scria romane pe caiete dictando, pe care apoi le ascundea în sertarele mobilei din dormitorul ei, să nu le găsească nimeni, dar eu eram foarte pricepută la scotocit prin lucrurile ei în căutare de comori ascunse (în special din cele cu ciocolată, care se găseau greu pe vremea aceea). Mama mirosea mereu grozav: a fixativ de păr amestecat cu spray dulceag și tutun. Era mereu coafată și dată cu ruj verde, care se înroșea pe buze. Purta în fiecare zi fuste până la genunchi, curele asortate, cămăși călcate, mărgelile colorate. Duminica gătea sosuri grozave din pui de țară de la bunici, cu piure pufos în care arunca mereu o linguriță de zahăr, să iasă nemaipomenit. Strecura în cuptor budinci cu mere coapte și griș sau prăjituri cu creme din miere. La mare se bronză prima, fără insolații, direct piele arămie, elastică și parfumată a lapte Doina cu extract de castraveți. Voiam să fiu ca ea. Să arăt mereu ca scoasă din cutie, să am prieteni cu care să merg cu cortul la munte și la mare, să scriu frumos, să citesc mult, să miros bine, să fumez așa elegant, să fiu bună la canastă, ca ea. Îmi plăcea să mă lipesc de spatele ei când ne băgăm amândouă sub plapumă, la somnul de prânz. Nu dormeam aproape niciodată -

ascultam cum sforăie ușurel și-i adulmecam parfumul din păr. O rugam mereu să mă ajute să fac compunerile pentru școală, și compunerile mele ieșeau mereu cele mai bune. Mama are talent la scris. Mama are corpul unei adolescente. Are inima cât tot lanțul carpatic. Mă bucur că am reușit să fiu ca ea, acum, că m-am făcut mare, chiar dacă de fumat m-am lăsat, că nu-mi făcea bine.

Mă bucur că-s femeie. Că sunt mamă. Că am și eu o fiică, și poate fiica mea va fi mamă la rândul ei. Femeile simt altfel viața, și cred că asta-i bine (pentru ele, pentru bărbați posibil să nu fie la fel de grozav). Eu cred că nu-i nicio sfârșială să fii bărbat. Adică, sigur, nu neg avantajele evidente ale sexului cu păr pe piept: cari mai ușor un bidon cu apă, nu transpiri de poftă la orice poză cu spumă de căpșune, poți să rămâi neînsurat până la patruzeci de ani și asta te face burlac de dorit, nu bărbat bătrân fără șanse la fericire. Dar astea nu-s lucruri importante. Important e ce SIMȚI, nu cât poți să cari și ce spune lumea despre starea ta civilă. Și eu cred că femeile SIMT mai mult și mai bine. Avantaj net ele. *Sorry, guys!*

Mă bucur că-s o femeie normală. Că mă emoționez când primesc lalele de la bărbatul meu, că cea mai mare bucurie de seară e când el termină tot din farfurie și zice că a fost bun, că mă pot înlăcrima toată la o reclamă cu pisici, că pot să port viață în mine și chiar o fac, că mă pot da cu culori pe la ochi ca să ascund ceva oboseală, că pot purta fuste, dar nu-s obligată, că uneori stau la bârfe inofensive cu prietenele mele, că-mi place Ryan Gosling, că am fost mireasă la Paris cu rochie albă și voal, că aud des că-s frumoasă, că e în regulă să vorbesc despre sentimentele mele oricând și în fața oricui fără ca asta să sune aiurea, că mă pot juca de-a prințesa la treizeci și cinci de ani și mi se iartă asta.

Și mă bucur că-s o femeie anormală. Că nu-mi plac poșetele și bijuteriile, că am doar cinci perechi de încălțări dintre care patru sunt teniși, că prefer să port pantaloni și nu-mi place să-mi etalez decolteul, că uneori prefer usturoiul celui mai fin parfum, că plâng prea rar, că nu știu să mă pisicesc ca să cer ceva, că nu mă ud toată când îl văd pe George Clooney.

Mă bucur că sunt femeie pentru că am impresia că femeia trăiește mai intens totul. Suferă mai mult, da, dar asta înseamnă că, pentru ea, mizele sunt mai mari, deci și bucuriile-s mai intense. Bunica mea e un om extraordinar. Și Mama e. Cele mai extraordinare persoane pe care le cunosc sunt femei (excepție face Omul, care e bărbat, dar care în multe momente e atât de empatie și de înțelept că-l suspectez că a avut model de viață o femeie extraordinară, nu un bărbat). Nu mai departe de azi am cunoscut o femeie nouă extraordinară! Și mai am în jurul meu câteva.

Mă bucur că pot să fiu mamă. Și mă bucur că unul dintre copiii mei e femeie. O învăț să se bucure de ea însăși, să-și poarte rozul cu mândrie, să iubească, să sufere, să nască, doar asta e viață și nu altceva.

Îmi plac femeile, iubesc mamele. Sunt ființe atât de speciale că zici c-au picat dintr-un roman fantastic. De parcă o autoare (sigur nu un autor) cu cea mai bogată imaginație din lume a stat să plăsmuiască o ființă supranaturală care să le aibă pe toate, și încă să vrea să aibă mai mult, ca să poată face și mai mult bine.

Femeile sunt altă specie, vă spun.

Știu milioane de lucruri și încă mai caută să afle mai multe, poate informația aia vitală pe care nici nu știu că n-o știu nu le-a intrat încă în sertarele minții. Și au multe sertare, multe de tot, bine organizate să nu le scape cumva vreo zi de naștere, vreo factură neplătită, vreun prieten

nesunat când i-a născut revasta, vreo legumă necumpărată.

Știi să se simtă vinovate când e și când nu e cazul, că așa-s ele, empatrice și mereu cu gândul (mai ales) la celălalt.

Responsabile. Sensibile. Cu simțul umorului. Habar n-ai ce e o glumă bună până când n-auzi o mamă nedormită de doi ani cum îți povestește despre ultima scenă de amor cu bărbatul ei.

Și se luptă! Se luptă femeile mele să le facă pe toate. Să nască așa cum se poate mai bine. Să alăpteze. Să fie sexi și atente. Să pună ceva și-n cuptor, și-n sufletele celor din jur. Să pupe, să măture, să spele, să aline, să ierte, apoi să-și smulgă părul din cap că nu le-au făcut suficient de bine pe toate deodată.

Ba nu se lasă până nu se și relaxează oleacă la final de zi. Cu un serial, un masaj la picioare (pe care și-l fac tot ele), o ieșire la un cico, un stat pe întuneric cu ochii închiși și un gândit la insule cu ocean verde de jur-împrejur.

Și le fac pe toate astea asumată, implicat, prezent, pentru că așa-s ele, și deștepte, și puternice, și modeste. Cu gândul mereu la alții, dar puțin și la ele, că știu ele că dacă se pierd, n-o să fie bine pentru nimeni. Așa că se sacrifică, dar nu de tot. Trăiesc mai mult, mai cu de toate, plâng și râd cu zgomot, așa cum e de trăit.

Rețetă de plăcintă răsturnată cu prune și doi copii mici

Azi am avut (între timp s-a terminat) plăcintă răsturnată cu prune. Se face așa: copilul mare spală prunele și inundă bucătăria. Bebe doarme. Mama șterge cu mopul cât copilul plimbă papucii uzi prin toată casa. Mama taie prunele în jumătate și dă drumul la cuptor. Copilul scoate sâmburii, pe care îi împrăștie peste tot. Tot

copilul întinde pe o tavă o foaie de copt pe care o unge cu unt. Apoi aşază pe hârtie jumătăţile de prune cu partea tăiată în jos, nu înainte de a ronţai pe furiş cinci jumătăţi de prună şi un sâmbure. Bebe doarme. Mama dă tava cu prune la cuptor şi face aluatul în două minute, în timp ce copilul şi-a băgat capul în frigider şi întreabă de-acolo dacă putem pune şi nişte ceapă la prăjitură. Nu punem. Punem în schimb trei ouă, două cani de lapte bătut, o lingură de unt de cocos (sau normal), două linguri de miere, seminţele dintr-o păstaie de vanilie, un praf de copt stins cu lămâie, făină cât cuprinde pentru un aluat ca de chec. Când prunele încep să facă bulbuci, mama toarnă peste ele aluatul moale. Bebe doarme. Tava se întoarce la cuptor pentru treizeci şi cinci de minute, în timp ce copilul face ture cu trotineta prin faţa cuptorului repetând obsesiv:

— E gata? Acum e gata? Dar acum?

Apoi e gata. Mama scoate tava şi roagă familia să aştepte să se răcească, lese tata din baie şi înghite juma de tavă de prăjitură.

— Mhm, e bună, da' cam frige.

Copilu' prinde şi el nişte bucăţi pe final. Mama e bucuroasă, acumă poa' să spele tava. Poftă bună!

P.S.: S-a trezit bebe!

Copilul nenăscut

Când am rămas însărcinată prima oară nici măcar nu eram sigură că a venit momentul să mă dau de trei ori peste cap şi să devin mamă. Îmi doream copii, sigur că da, dar poate nu chiar în ziua, luna, anul acela. Niciodată nu te simţi pregătit pentru aşa o schimbare de viaţă, ritm, corp, suflet!

Treceam printr-o depresie oribilă. Aveam probleme mari cu tenul. Alergasem pe la tot soiul de medici, încercasem absolut tot ce se putea încerca, inclusiv

homeopatie, masaj, acatiste. Fața mea arăta ca un câmp de bătălie: pete roșii, zone descumate, coșuri cu puroi, bube și buboane cu zecile. Îmi era rușine să ies pe stradă, mersul la birou și întâlnirile redacționale erau pentru mine iad zilnic. Vizitele pe bani grei la dermatologi vestiți care mă trimiteau la ginecologi care mă trimiteau la endocrinologi care insistau că totuși e o problemă de piele și înapoi la dermatologi și mai vestiți care mă aruncau din nou în cerc, analizele de sânge, lame, secreții, toate duceau nicăieri. Adunasem aproape o sută de creme, geluri, spume, soluții și licori care îmi făceau tot mai rău. Nu aveam centimetru de piele pe față care să fi scăpat de invazia de urât. Mă simțeam oribil, arătam oribil. Mă gândeam des la sinucidere, a trăi tot restul vieții arătând așa pentru mine începea să devină o variantă inacceptabilă.

Omul meu era speriat, îmi simțea disperarea. Mă vedea cum refuz să mă dau jos din pat dimineța. Cum evit oglinzile, oamenii, lumea. Devenisem o umbră care umbla mereu cu jumătate de chip ascunsă în gulerul mare al bluzei. M-a luat pe sus aproape într-o excursie la munte. Era zăpadă multă, prilejul perfect să învăț să mă dau cu placa. Am mers. Tot drumul am plâns de supărare. Apoi am dat cu fundul de pământ de niște sute de ori, clar nu-s foarte talentată la sporturi de iarnă. Ne-am întors, am plâns tot drumul în mașină. A doua zi dimineată am făcut un test de sarcină, habar n-am de ce. A răsărit acolo o a doua linie. Și, brusc, n-a mai contat deloc halul în care arăta fața mea. Dintr-odată aveam altceva care să mă preocupe, ceva neplanificat, dar cu siguranță minunat. Și m-am bucurat de darul ăsta nesolicitat, am început să ridic ochii din pământ, să ies din casă cu ceva mai multă speranță că poate totuși o să treacă și asta.

În mine creștea copilul meu.

Singurul lucru care nu se poate desface ești tu, scriam atunci. Nu pot mânca nimic din ce-mi place, nu pot face nimic din ce-mi place (deloc sau mai mult de cinci minute), nu pot dormi în poziția care-mi place, hainele care-mi plac încep să nu-mi mai vină. Iar faptul că nimic din cele de mai sus nu mă deranjează la modul serios e în măsură să mă sperie. Îmi dau seama acum că asta e singurul lucru pe care nu-l poți desface. Singurul. Mai e și moartea, dar ea nu face parte din viața mea, ea e în alt univers acum. Oamenii se schimbă, casele se vând, iubirile se transformă în alte lucruri mai puțin romantice, amintirile se prăfuiesc, dar tu ești aici pentru totdeauna. Știu, e un lucru minunat, dar e în același timp un lucru cu care nu m-am mai întâlnit niciodată. Nu-mi pare rău, nu despre asta e vorba. Știu că peste o vreme, când o să-mi prinzi fața cu mânuțele și-o să-mi zâmbești știrb, n-o să mai conteze nimic din ce nu mai pot schimba, nimic din ce nu mai pot face. Acum contează doar ce e acolo jos, undeva sub buric, de dimensiunea unei boabe de fasole roșie. Unde sunt eu în toate astea e tot mai puțin important și nu știu cum o să mă descurc cu asta. Singurul lucru care nq se poate desface ești tu.

A doua zi am început să am sângerări și dureri. Embrionul murise. Singurul lucru care nu se putea desface tocmai se desfăcuse. Stăteam întinsă pe patul de consultație, iar doctorul îmi explica despre posibile erori genetice ducând la formarea unor embrioni care nu supraviețuiesc, că una din cinci sarcini se oprește în evoluție... Mă uitam la tavanul alb și spuneam NU. NU. Nu se întâmplă asta.

— Mai uitați-vă o dată, vă rog, sigur îi bate inima.

— Uite, e deformat deja, e mort de cel puțin două zile. Să vii la spital mâine la prima oră, să-l scoatem și să

te curăț bine.

Nu mă puteam mișca. Îmi curgeau lacrimile, mă dureau toate, nu procesam.

— Te poți ridica acum.

Ba nu, nu puteam. M-a ridicat el, prietena mea cea mai bună mă aștepta pe hol. Insistase să vină cu mine la control, nu știu de ce, nici ea nu știa de ce, a simțit pesemne că urma să trec printr-un episod trist. M-a sprijinit afară din clinică. Am mers și ne-am așezat pe o bancă. Am plâns acolo o mie de ani, sau poate două mii. Apoi am mers la serviciu la Omul meu și i-am spus să coboare. N-am fost în stare să-i explic nimic, a înțeles singur. Ne-am dus acasă și n-am spus nimic. Eram hotărâtă să nu mai încerc niciodată. Nu, nu puteam să mai trec niciodată prin asta, pentru că prin ASTA nu treci. Asta începe într-o secundă și nu se termină niciodată. E genul de lucru care rămâne cu tine tot timpul. Nu treci printr-o pierdere de sarcină și gata. Nu uiți niciodată că în burta ta a trăit o vreme un copil de-al tău, poate chiar primul sau singurul, care a murit acolo. Cel mai probabil din vina genelor tale, dar nimeni nu știe. Și nici cu asta nu poți trăi, și nici nu poți uita.

Îi spuneam Omului că mi-e frică să nu-mi pierd mințile. El îmi spunea că orice-ar fi, important e să ne ținem aproape unul pe altul. N-am putut mânca, n-am putut bea. Mă tot întreba ce urma să se întâmple a doua zi la spital. Habar n-aveam. Nici nu mă interesa. Nu știam ce fel de anestezie or să-mi facă, dacă o să doară, dacă o să rămân în spital, dacă am nevoie de bani și cât. Nu știam nimic. Mi-am făcut un bagaj cu prosop, săpun și pijamale. Am adormit târziu, m-am trezit peste câteva ore cu crampe foarte puternice. Am luat un antibiotic și-un calmant, m-am îmbrăcat și-am așteptat să se facă ora șapte în fața

televizorului închis. Într-unul dintre drumurile la toaletă am eliminat... ceva. Cred că pe el.

Pe la opt am plecat spre spital. Am așteptat pe holuri o oră. Plin de femei gravide, bărbați speriați, viitoare bunici gata să leșine de emoție. Eram anesteziată de tristețe. A venit doctorul, m-a băgat într-un cabinet, mi-au făcut o fișă de internare, apoi m-au condus într-un vestiar unde m-au dezbrăcat și mi-au dat un capot decolorat și niște papuci uriași foarte uzați. Am pus într-un buzunar telefonul și niște bani, am lăsat restul lucrurilor la Om și-am intrat în spital. M-au întrebat rapid dacă vreau anestezie locală sau generală. Am ales locală fără să știu exact ce înseamnă asta. M-au pus să semnez niște formulare, nu-mi amintesc nimic din ce scria în ele. Apoi m-au băgat într-un salon gol cu șase paturi. M-am așezat la întâmplare pe unul. Într-o cameră alăturată striga o femeie. Am ieșit pe hol. Mi s-a făcut frică. Eram doar eu, într-un halat străin și mare, goală pe dedesubt, singură, fără să am habar ce urmează. În câteva minute, femeia a încetat să mai strige și am auzit un doctor explicându-i ce are voie și ce nu după chiuretaj. Apoi a ieșit ea, cu poalele capotului ridicate, sprijinită de o asistentă. Albă la față, cu puțin sânge pe genunchi. A întins-o pe un pat lângă mine. Gemea încet. În scurt timp a venit o asistentă și mi-a făcut un sedativ intramuscular. Mialgin. În câteva minute am amețit. Mi s-a uscat gura, mi se împleticea limba, tavanul se mișca. Nu-mi qga rău, eram doar amețită și somnolentă, ca la beție. Am întrebat-o câte ceva pe femeia de lângă mine. Mi-a spus că n-a durut-o, probabil nu știa că am auzit-o țipând. Că dacă mă țin tare de mânerul mesei o să fie mai bine. Că ea mai are o fată de nouă ani și nu mai vrea alt copil. Apoi a început să plângă. Între timp a mai venit o puștoaică. Optsprezece ani, al doilea avort în trei

luni, la cerere, că dacă află taică-su o omoară.

Apoi a venit și amica ei, pentru ea era primul avort, la cerere. Toate speriate, vorbesc mult. Peste o vreme, în patul de lângă mine se urcă o femeie corpulentă, cam la patruzeci de ani. Îmi spune șoptit că e la al treizeci și unulea avort și că știe că doare. Că de fiecare dată jură să se ferească, dar uite că tot aici ajunge. Mi se face și mai frică, încep să tremur, mă tot uit la ceas. Li se fac și lor sedative, încep să se vaite, că le e rău, că vor să vomite, că le e frică.

Vine asistenta să mă ia. Cu greu mă țin pe picioare, îmi spune să mă uit în sus ca să nu amețesc și mai rău. Mă urc pe masă, doctorul meu își pune mănușile. Îmi spune c-o să folosească întâi un aspirator, apoi o chiuretă. Că n-o să dureze mult, că dacă mă doare să îi spun. Apoi mi-a făcut un anestezic local în col. Nu mai țin minte foarte bine ce s-a întâmplat și cât a durat, dar țin minte că m-a durut, că era acolo ceva care făcea un zgomot enervant, probabil vacuumul, că am plâns și m-am tras de-am făcut febră musculară la gambe, c-am strigat, că lui îi tot suna telefonul și mi se părea că nu se mai termină. După vreo douăzeci de minute m-au dat jos.

Asistenta m-a târât înapoi în salon. M-am așezat pe burtă și-am stat așa o vreme. Nu mă durea, nu sângeram, dar tremuram, cred că de groază. Celelalte femei mă tot întrebau cum a fost, dacă a durut, le-am spus că nu, deși cred că m-au auzit țipând. Am mai stat așa pe burtă și-am plâns încă o vreme. Apoi am dat telefoane mamei, care nu știa nimic, cu o zi înainte împlinise niște ani și n-am vrut să-i stric petrecerea. Omului, care dădea ture prin jurul spitalului. Apoi a venit doctorul, care mi-a dat o rețetă de antibiotice și mi-a spus să revin la control după prima menstruație, că totul e în regulă și nu mai țin minte ce. Am

mai stat întinsă vreo oră, eram în continuare foarte amețită și începusem să sângerez, dar voiam acasă. M-am ridicat, am luat biletul de externare, i-am strecurat asistentei niște bani în buzunar, nici nu mai știu cât, și-am coborât încet spre vestiare. Acasă mi-am dat seama că uitasem în buzunarul capotului toți banii cu care venisem, câteva sute de lei.

Efectul sedativului a trecut abia către noapte. N-am putut mânca decât niște ciocolată. Apa îmi făcea greață. Am vorbit la telefon cu oameni, a fost prietena mea pe la mine, nu mai țin minte mare lucru.

Știu doar că a doua zi de dimineață mi-a fost cumplit de greu. Era gata. Eram goală. Abia atunci am început să jelesc. Primele două săptămâni au fost chinuitoare. Nu puteam mânca, dormi, mă durea sufletul și când respiram. Încet am început să mă vindec. Cu Omul de mână, cu prietena mea cea mai bună la un telefon distanță. Cu multe femei care au trecut și ele prin asta și apoi au mers mai departe. Ciudat, înainte să mi se întâmple mie asta, nu cunoșteam pe nimeni care să fi pierdut sarcini. Apoi am scris pe blog și am început să primesc mesaje, sute. Povești triste și oribil de triste, unele cu final fericit, altele încă în desfășurare. Am citit fiecare mesaj de câteva ori. N-am putut răspunde, n-am știut ce. Mi-a scris un băiat în vârstă de unsprezece ani. Mama lui pierduse opt sarcini înainte să-l aibă pe el. Mi-a scris că mă îmbrățișează și că mă roagă să mai încerc, peste un timp. Că dacă mama lui nu ar mai fi încercat și a noua oară, el nu ar fi acum aici pe pământ, fericit că Mirona, fata care-i place, tocmai l-a invitat la ziua ei. Am râs și am plâns. Atunci ameăs prima oară după ziua oribilă cu ecografia oribilă.

Încet-încet, după multe plimbări seara, multe porții de creveți cu mult usturoi, multe dulciuri de tot felul,

multe conversații la ceas de noapte cu Omul și cu prietena mea, am prins un dram de curaj. El, bietul, nu îndrăznea să mai spere că voi decide să mai încerc. Îmi spunea că alegerea era doar a mea, că el va rămâne să mă țină de mână toată viața și dacă vom avea copii, și dacă nu.

O să treacă vreodată?

O să mai am curajul să încerc vreodată?

O să uit durerea asta vreodată?

O să am vreodată un copil?

De ce mie?

De ce acum?

Cum știu că n-o să se întâmple din nou? Că, dacă o să se întâmple din nou, sigur o să mor de durere.

Întrebările astea și încă altele, în fiecare noapte la culcare, în fiecare dimineață la trezire, la fiecare chip de copil întâlnit pe stradă, la fiecare poză cu gravidă pe internet sau film cu familii fericite. Asta e, când pierzi un copil, simți că mori încet. Că nimic n-o să mai fie niciodată la fel. Că e nedrept și degeaba. De ce ți s-a dat așa o minune, doar să ți se ia înapoi? De ce e Dumnezeu crud? Și de ce exersează pe mine?

Știu. Înțeleg. Câteva luni am fost sigură că pierderea sarcinii m-a schilodit pe viață. Nu reușeam, pur și simplu nu reușeam să înțeleg, să accept, să iert, să mă vindec. Mă zvârcoleam pe gresia din baie noaptea, ziua refuzam să deschid ochii, să mă dau jos din pat, să mănânc, să beau apă. Nu suportam să mă văd în oglindă, nu puteam să-mi ating burta cu mâna. Nu mai era nimic acolo și mă uram pentru asta.

Au trecut niște ani de atunci. Am doi copii grozavi pe care nu i-aș fi avut dacă nu aș fi pierdut prima sarcină pe 30 martie 2011. Mă ajută asta să mă vindec? Da, sigur, orice lucru care mi-a adus în brațe copiii ăștia minunați e

un lucru bun, chiar dacă atunci când s-a întâmplat a părut cel mai groaznic lucru din lume.

Doare mai puțin? Da. A durut mai puțin cu fiecare zi care a trecut.

Am uitat? Parțial. Am uitat durerea, nu am uitat detaliile. Sângerările, durerile, ecograful cu vestea oribilă, noaptea care a urmat, cu dureri cumplite, chiuretajul mai rău ca un film de groază, tristețea și pustiul de după. Pe-aslea n-o să le uit niciodată, dar dor mai puțin cu fiecare zi care trece, cu fiecare zâmbet al copiilor mei, cu fiecare îmbrățișare și promisiune de totdeauna pentru și de la ei.

Copilul meu care nu s-a născut ca să lase loc celorlalți copii ai mei e cumva cu mine mereu. Nu știu de ce cred că era băiețel. Nu-l simt că ne privește, nu mă gândesc la el ca la un copil întreg, ci mai degrabă ca la o promisiune care s-a oprit la jumătate.

Atunci, în zilele acelea în care umblam pe străzi de nebună căutând motive să trăiesc, am primit un mesaj de la un om drag mie cu care mă văzusem o singură dată în ultimii treisprezece ani. Mi-a scris că probabil nimic din ce-mi spune toată lumea nu mă va ajuta prea mult, dar că el crede că a fost nevoie să pierd un copil ca să învăț să mă bucur de cei care vor urma, vor trăi și mă vor face fericită. Am plâns atunci mai mult decât plânsesem în toate zilele dinainte, citeam, reciteam și plângeam. Și m-a ajutat. În seara în care am primit mesajul a fost pentru prima oară când am acceptat gândul că poate o să mai încerc. Apoi cu fiecare zi în plus, am prins mai mult curaj. Și în cele din urmă a fost bine, de fapt, e extraordinar, nu trece oră să nu le spun copiilor mei că sunt minunile mele, nu trece zi să nu mă culc fericită și recunoscătoare că-i am.

asa ceva nu se uită. Puține lucruri ajută să doară mai puțin: să ai răbdare, să vorbești despre asta cu oameni

dragi, să mănânci ceva bun, să citești, să vezi locuri noi. De undeva, la un moment dat, va răsări un dram de curaj, apoi încă unul și poate peste un an sau poate peste trei în brațele lipsite de copil se va așeza un pui mic căruia un altul i-a făcut loc să se nască.

În mintea mea, în visele mele, am trei copii, așa cum mi-am dorit întotdeauna. O fetiță blondă, un băiețel pufos și încă un pui care-a rămas doar al meu, în mine, care nu s-a născut niciodată, dar care se bucură cu mine odată de frații lui și care mă îmbrățișează noaptea în vise.

Ce ajută să-ți revii după ce ai pierdut o sarcină

Timpul. Sună neverosimil, dar va fi mai bine, cu o miime de micron mai bine în fiecare zi.

Speranța că data viitoare nu vei mai trece prin asta. Încearcă să afli de ce. Fă analize, ecografii, teste. Citește.

Întreabă. Statistic, o primă pierdere de sarcină e firească, se întâmplă des, medicii nu recomandă investigații, dar s-ar putea să te ajute pe tine să mergi mai departe.

Să vorbești cu alte femei care au trecut prin asta, chiar și necunoscute.

Să-ți ții aproape omul și să suferiți împreună.

Să te uiți la filme ușoare.

Să citești cărți polițiste, *chick lit*, SF-uri. Literatură fără cine știe ce miză emoțională.

Ciocolata.

Pizza și creveții.

Prosecco.

Stai departe de bebelușii altora, or să te doară.

Puzzle-uri cu cinci mii de piese.

Planifică o vacanță în doi sau un *city break* undeva aproape. Mergi acasă la mama ta și povestești lucruri de când erai mică. Roag-o pe bunica ta să-ți facă un lapte de

pasăre sau un orez cu lapte.

Îleși afară seara, miroase iarba, praful, ploaia.

Respiră. Cu fiecare tras de aer în piept va fi mai ușor.

4

Pântelele plin cu om

Să crezi în corpul tău pe cel mai iubit om, asta da responsabilitate! Să ai încredere că vreme de nouă luni celulele corpului tău vor ști perfect ce au de făcut, acesta e unul dintre cele mai grele lucruri din lume, pe care îl faci totuși cu naturalețea cu care-ți sufli nasul după un strănut zgomotos. Temperatură, ritm, ordine. În burta ta se formează din două celule un om întreg. Cu unghii, păr, suflet și caracter. Este cu adevărat un miracol pe care îl admir, îl respect și îl îmbrățișez de fiecare dată când unul dintre copiii mei îmi zâmbește.

Înainte să rămân însărcinată prima oară, mă gândeam cu groază la gândurile, panicile și coșmarurile cu care voi avea de luptat odată ce ovulul și micul înotător vor fi valsat împreună în pântecul meu. Cum o să mai dorm noaptea? Cum o să mai respir ziua, gândindu-mă nonstop la cele opt milioane de lucruri care pot merge rău acolo în burtă? Nu am control, nu simt, nu știu, nici măcar nu văd ce se întâmplă acolo înăuntru. Dacă o să aibă sindrom Down? Dacă o să fie orb? Dacă o să aibă prea multe degete? Dacă o să moară? Mă paraliza frica de frica pe care aveam s-o simt.

Apoi s-a întâmplat valsul și micul ou s-a lipit de peretele uterului meu. Și ceva din cap mi-a închis capacul cutiei cu panici. Hormonii au încuiat lacătul și dintr-odată nu am mai putut avea decât gânduri cu fundă roz. Îmi iubeam corpul, aveam încredere în el, ȘTIAM PUR ȘI SIMPLU că o să fie bine, că puiul meu de dimensiunea unei celule se va face mare, perfect, sănătos.

Dar n-a fost, n-am știut bine. Puiul meu a murit în burtă pe când avea opt săptămâni. Cutia cu maimuțe diforme s-a deschis din nou, de data asta mai mare, mai plină. Trupul meu a dat greș: nu știe să creeze copilul perfect. Atunci înseamnă că nu trebuie să mai creeze.

Cu timpul însă, mi-am iertat celulele. Îmi doream prea mult copilul ca să las niște panici să-mi pună piedică. Am închis ochii și am sărit din nou.

Un alt ovul și un alt înotător au început baletul. Stăteam cu tot corpul meu în jurul lor, cu inima strânsă, pregătită pentru tot ce era mai rău. Nici nu îndrăzneam să visez că va fi bine. Sau rău. Am stat pur și simplu acolo, martor surd și mut. M-am rugat în gând la toate universurile și la Dumnezeu, la celule și la gene, la soare și la ADN să fie bine. Și a fost.

Sarcina cu Sofia a fost grea pentru mine, deși lipsită de complicații medicale. Am știut de la ecografia de douăsprezece săptămâni că e fetiță, am știut și cum o s-o cheme, aveam numele pregătit de când eram în clasa a treia. C-o să fie bine n-am știut. Dar am aflat în timp, încet-încet, cu ea în burtă, apoi cu ea în brațe.

Mi-am dat seama că sunt însărcinată din nou în ziua în care am primit o invitație la bungee jumping. Of, și cât îmi doream să sar cu coarda... Poate când or sări copiii, peste cînșpe ani, m-or lua și pe mine, dacă n-o fi cu limită de vârstă.

O săptămână am stat înghețată de frică. Era jumătatea lui august. Străbăteam țara alături de douăzeci de bloggeri și fotografi, într-o tabără de redescoperire a Dobrogei și Deltei. Ne pregăteam să plecăm în Grecia, eu cu Omul și mamele noastre. A început să-mi fie rău. Am făcut și câteva teste, au ieșit pozitive, am mers la prima ecografie. Era acolo, aproape invizibil, dar era acolo, viu. I-

am spus Omului, care-a înghețat și el lângă mine. Am decis să mergem mai departe cu planul nostru pentru Grecia. Și-am plecat. Bine n-a fost, dar a trecut, slavă Domnului. Păcat de toți calamarii și peștii pe care NU i-am putut mânca, dar lasă că or să mai fie vacanțe acolo, nu? Trebuie să mai fie!

Am revenit acasă după vacanță, în mansarda noastră plină de panici. Au trecut primele trei luni în tăcere, cu ecografii săptămânale, cu crize de plâns la fiecare junghi mai puternic, cu rău continuu. Mi-era atât de rău că mă apuca plânsul în mașină sau la muncă, de sfârșeală, de nervi, de frustrare că n-am nicio clipă, dar niciuna, în care să nu simt greața aia nenorocită. Mă uitam la oameni pe stradă și-mi venea să dau geamul jos să le strig „Fiți fericiți, băi, oameni, că nu vă e greață, că puteți sta acolo în stație la autobuz fără să vă vină saliva înapoi pe gât!”

Multe săptămâni n-am putut mânca decât pâine prăjită cu telemea. Mă trezeam de două-trei ori pe noapte să mănânc. Pentru că singurele momente în care nu-mi era foarte rău erau cele în care îmi era doar rău, și de astea mă bucuram oarecum doar în timp ce mâneam. Câtă vreme reușeam să strecor ceva pe gât, greața devenea suportabilă. Zece minute mai târziu o luam de la capăt. Am pus rapid zece kilograme, probabil din cauza pâinii, la care renunțasem de ani buni înainte de sarcină. Am încercat toate ceaiurile din lume, ghimbir în toate formele de agregare, brățări antigreață, murături, limonade, pastilute de emetin, batoane cu mentă, masaj la tâmpile, n-a mers nimic, cu o excepție: Cola rece. Nu Pepsi, nu Sprite sau Fanta, doar Cola, rece și proaspătă. N-am abuzat, dar aveam mereu o sticlă la îndemână și, când greața devenea insuportabilă, luam câteva guri, o dată la câteva zile. Abia din săptămâna a șaisprezecea a început să devină

suportabil. Trebuia să am la mine ceva de mâncare mereu, pentru că, dacă mi se făcea rău-rău, singura soluție să mă țin pe picioare era să ronțai ceva. În primele patru luni nu m-am putut atinge de niciun fruct, nicio legumă, carnea îmi producea reflux, la fel ca orice fel de supă sau sos. Ah, și nu puteam mânca dulciuri deloc! Imaginați-vă, eu, regina neîncoronată a cremelor și ciocolatei, să nu pot mânca dulce, pf, karma asta...

După primele patru luni am început să pot mânca. Și am mâncat cu șapte guri! Am înghițit zeci de sarmale, sosuri, compoturi de fructe și uneori salată de ton. Încă aveam aciditate și reflux, încă mi-era greață mai ales seara, dar a fost considerabil mai bine. Nu am avut insomnii, deși am mai avut coșmaruri, mai ales legate de copil. Cea mai mare problemă la somn a fost, desigur, că nu am mai putut dormi pe burtă.

O altă problemă serioasă au fost hainele. Nu știu ce părere aveți voi, dar hainele pentru gravide mi se par atââât de urâteee... Ca niște saci cu gaură pentru cap și gata, că, dacă tot urmează să naști, cui îi mai pasă cum arăți?

Nu mi-a strălucit deloc pielea, ba dimpotrivă, în primele luni toată fața mi-a fost acoperită de Pete, bube, coșuri, iritații mai mari sau mai mici. Nici părul nu mi-a stat mai cu volum. Pielea de pe corp mă mânca în ultimul hal, deși o ungeam când și când cu ulei de migdale presat la rece (sport la care am renunțat la cea de a doua sarcină, ocazie cu care am constatat că nu contează cu ce te dai pe burtă: dacă ești genul care face vergeturi, vei face indiferent cu ce te ungi, iar dacă ești genul care nu face, nu vei face indiferent cu ce nu te ungi).

Cât despre cum mă simțeam pe dinăuntru... a fost greu. În fiecare seară după ce stingeam veioza ziceam în

pernă „Doamne, mulțumesc că ne-ai adus pe amândouă cu bine la capătul unei alte zile”. Și eu nici nu mai credeam în Dumnezeu... Dar erau atâtea lucruri pe care nu voiam, nu puteam, nu știam să le spun nici unui om, încât aveam nevoie de conversații cu entități cu existență incertă. Încă din ziua în care am aflat că – acolo, că e vie în burta mea, am decis să mă apăr. Pentru că prima sarcină s-a întrerupt așa brusc și fără explicații, n-am putut risca să mai trec o dată prin exact același lucru, mai ales că de data asta ar fi (fost) mai grav, pentru că, dacă nici de data asta n-avea să fie bine, n-aș mai fi avut curaj să încerc vreodată. Așa că mi-am păstrat distanța. Ca să supraviețuiesc. N-am vorbit cu burta, nu mi-am făcut planuri, gânduri, scenarii de fericire. Am așteptat și uneori m-am rugat la un Dumnezeu în care atunci nu știam dacă să mai cred.

Unul dintre momentele plăcute ale sarcinii a fost mersul la gimnastică pentru gravide. Nu știu dacă ați fost vreodată la o sesiune de gimnastică pentru gravide, dar, dacă n-ați fost, e musai să mergeți măcar o dată în viață, chiar dacă nu sunteți gravide. De fapt, e posibil chiar să merite să rămâneți însărcinate doar ca să puteți intra la o oră de gimnastică pentru gravide. Șanse mari să fie unul dintre cele mai amuzante lucruri la care-ați asistat vreodată pe viu. Fără regie, fără scenariu. Numa cu burți.

La gimnastica pentru gravide, totul e despre burtă. Pardon, burtică. Burți nu, alte membre sau părți de corp nu, burtici da. Așadar, luați orice comandă din gimnastica pentru oameni normali și înlocuiți fiecă membru sau grupă de mușchi cu burtica. Ia să vedem dac-ați înțeles. Unu, sus burtica, doi, jos burtica, trei, burtica spre stânga, haidem, toate burticile odată, hop, acum relaxăm burticile, inspirăăăm, mâinile sub burtică, ne odihnim. Bravo, burtici!

Sper că nu aveți alergie la diminutive, aici, la gimnastica pentru burtici, totul e mic. Salteluțe, mingiuțe (deși mingile sunt din cele pentru travaliu, mari cât masa de bucătărie), căpșor și multe, multe burtici.

Aia e. O grămadă de burți cu picioare se învârt organizat, dau din mâini și ocazional din capete, se rulează pe mingi uriașe și pe covorașe de izopren. Unele burți sunt cu adevărat uriașe, cu buricele îndreptate spre afară, de zici că vor să-ți reproșeze ceva, altele-s mai modeste și mai sprintăre, așa, ca a mea. Toate însă se bălăngăne la comandă în toate direcțiile, spre antrenarea mușchilor care au sau nu legătură cu nașterea.

Haide, sus burticile, hop, acuma jos burticile, încet balansăm spre înainte, așaaa, acum pac, burticile la dreapta, haidem, mai cu zvâc, mămicuțelor, pac...

După o oră de gimnastică pentru burtici simți că ești gata să naști direct acolo, pe salteluță, noroc că la final începi să discuți cu alte viitoare mămici despre naștere și-ți trece.

Trimestrul al doilea al sarcinii cu Sofia a fost ceva mai plăcut. Dacă primele luni au fost un amestec cumplit de frică și rău ca niciun rău de până atunci, următoarele au venit cu ceva speranță, bucurie, supliment de dragoste, oarecare planuri, îndrăzneam să vorbim despre naștere, despre nasul ei cărn. În continuare îmi era încă frică să mă îndrăgostesc de ceva ce poate a doua zi n-avea să mai fie în mine. N-aveam control, doar teamă de ce-i mai rău. Și drag de ce putea să fie, în fracțiunile de secundă în care inima-mi fenta creierul și-și imagina ea singură tot binele care-o să ne fie în trei.

Ultimul trimestru a fost greu pentru că eram grea. Mare. Uriașă. Când trăiești cam toată viața cu 48 de kilograme, 65 ți se par un munte. Nu mă mai puteam spăla

singură pe picioare, aveam nevoie de asistent la încălțat, de făcut sau tăiat unghiile chiar nu putea fi vorba. M-a terminat refluxul, îmi amintesc că nopțile mi le petreceam în fund pe canapeaua din living, citind. Ațipeam și mă prăvăleam în somn pe spate, dar saream imediat ca arsă, că-mi venea pe gât tot conținutul stomacului, împreună cu trei kilograme de acid clorhidric. Am luat tone de Rennie, lămâie, lapte rece, bicarbonat, nimic n-a mers. Nașterea a fost soluția perfectă împotriva refluxului, și cu Sofia, și cu Ivaț

Sarcina cu Ivan a debutat oarecum stresant: la morfologia de primul trimestru, medicul ecografist a descoperit o lacună placentară, o zonă cu diametru de un centimetru plasată în grosimea placentei, plină cu sânge. Nu prea există articole în română despre asta, iar forumurile americane m-au îngrozit. Am decis să am încredere în medicul meu, care mi-a explicat că în majoritatea cazurilor, câtă vreme nu cresc și nu se înmulțesc, lacurile (sau lacunele) placentare sunt inofensive.

Mi-a fost mult mai greu în timpul sarcinii, pentru că mi-era aproape imposibil să o ridic pe Sofia în brațe și de multe ori eram singură cu ea, trebuia s-o pun în scaunul de masă, în pat, în cada de baie, ea era grea ca un dulăpior plin cu cărți, se mai și zbătea uneori în joacă, uf, complicat tare. Mersul cu ea în parc mă epuiza complet. Urc-o în leagăn de șase ori, dă-o jos, aleargă după ea printre tobogane, urcă după ea pe scările înguste, treci pe genunchi pe sub castel, burtoiul mă trăgea în jos, mi se făcea sete, foame, oboseam, după o oră eram stoarsă complet și ea abia căpăta chef de joacă.

Am fost mult mai relaxată ca la Sofia, probabil și pentru că știam la ce să mă aștept (și dacă merge bine, și

dacă merge rău), dar mai ales pentru că o aveam deja pe ea și timpul a trecut repede, fără să mă lase să mă gândesc prea mult la ce va urma. Seara, când mă întindeam, îl simțeam pe micuț cum dă din piciorușe și atunci da, dansam pe dinăuntru cu el. Altfel... constatam doar că a mai trecut o săptămână, că nu mai încăpeam nici în hainele astea, că iar era vremea să merg la control, că mai era puțin până în vară, când aveam să țin în brațe doi pui.

Sarcina cu Sofia mi-am petrecut-o așteptând, făcându-mi gânduri, pictând pereți, aranjând haine minuscule, cosând nori pe apărătorile de pat, imaginându-mi nașterea cu Ipfrantză și nerăbdare. În sarcina cu Ivan n-am mai avut timp pentru nimic din toate astea, pentru că eram mereu prinsă CU Sofia. Pentru el nu am cumpărat nici mobilă, nici haine, doar priveam burta crescând, mai mergeam la un control, mai căutam nume.

În ultimii patru ani am fost gravidă aproape jumătate din timp, iar în cealaltă jumătate am avut unul, apoi doi copii mici în preajmă, nonstop, fără pauză de lăsat puii la bunici, fără nopți la hotel. Așa se face că activitatea erotică în cuplu în acești ani a suferit anumite modificări, mai ales în timpul sarcinilor, pentru că îmi era tot timpul fie greață, fie reflux, fie somn, fie lene. Când eram eu bine, era Omul stresat. Să nu lovim copilul. Să nu explodeze burta. Să nu strivim uterul. Să nu plesnească sacul. Doctorul nu era nici el de mare ajutor.

Dr.: Foarte bine, rămâne deci să ne vedem data viitoare, la treizeci și patru de săptămâni, pentru ecografie.

Eu: Ah, bine, super, mulțumesc. Aș mai avea o întrebare... hm... ăăă... deci... sex... care vasăzică... mai e voie? Sau gata, s-a închis taraba?

Dr.: Sex, zici. Păi e simplu. D-ăla bun, care-ți place,

cu orgasme și treburi, nu prea mai e voie. Orgasmul înseamnă contracții, contracțiile înseamnă travaliu prematur. Travaliul prematur nu bun.

Eu: Aha, da' e voie d-ăla rău, care nu-mi place, bleah, sex din milă sau din obligație, d-ăla e voie, deci.

Dr.: Da, ăla se mai trece cu vederea.

Super, mulțumesc. Cum să nu iubești sarcina când ai voie să faci sex d-ăla rău, bleah, care nu-ți place? Ne-am mulțumit cu sex din ăla, na. Rar, însă, că deh, greață, burtă cât un cort de două persoane etc.

jbtuyl, există pe lume domni căroră sexul cu gravide le mult. Ei abordează pe stradă gravide străine, în speranța t* bielele femeii nu primesc acasă delicatețe și se vor arunca în HMI IU primul doritor. Pe laterală, desigur, să nu strice burta. Mit r o zi de marți pe la prânz mă întorceam pe jos prin soare de le controlul de douăzeci și ceva de săptămâni spre treizeci, tM Ivan în burtă. Zâmbeam în stânga și-n dreapta, mă simțeam bine, veștile de la doctor erau minunate, afară era cald, mollâiam dintr-o grisină cu susan (le iubesc pe-aslea). La un moment dat, pe bulevardul lat vine spre mine un domn. Cam U patruzeci de ani, ochelari de soare Ray-Ban, eșarfa, jeanși cu glezna la vedere, espadrile moi de piele, genul trendy, mânțelegeți.

— Nu vă supărați, piața Charles de Gaulle e prin apropiere?

Nu mă supăr, ba chiar mă șterg de susan pe la gură și-i arăt cu o mișcare delicată din cap piața cu pricina, aflată la două Mute de metri în spatele meu. Domnul insistă:

— Dar o cafenea o fi prin zonă?

— Sunt câteva chiar în piață, zic, amabilă și cu un ochi la grisina de susan care mă aștepta cuminte în mâna

stângă.

— Aha, ce bine, zice.

Apoi tace, dar nu se mișcă din fața mea.

— Zi bună, zic eu, naivă.

— V-aș putea tenta cu o... (pauză lungă, să zicem patru-cinci secunde) cafea? îmi spune privind înspre aiurea.

— Ăăă...

Aici m-am blocat puțin. Pentru că am trecut de mult de zilele în care burta mea putea fi confundată cu cea a unei doamne care a mâncat supliment de pizza cu broccoli și acum e puțin balonată. Se poate observa și din telescopul Hubble că în burta mea trăiește o persoană, ba una chiar măricică. Iar domnul ăsta trendy care-mi făcea invitații la cafea nu părea orb.

— Mulțumesc, nu, la revedere, zic, în speranța că răspunsul meu politic îl va face să-și caute fericirea alături de altă gravidă.

— Atunci, poate... (pauză lungă) ceva de mâncare? plusează el privindu-și atent eșarfa.

— Domnule, sunt însărcinată, nu flămândă, îi răspund deja enervată.

Și aici a lovit decisiv:

— Păi tocmai, nu cred că aveți parte de cine știe ce sex zilele astea.

Hait! în mintea mea, i-am dat instant două palme peste chelia incipientă, jap-jap, și i-am zis: asta crezi tu, băi, trendinezule, eu fac sex de două ori pe zi, o dată dimineața, între primul șut de la fiu-miu din burtă și primele vociferări ale primei născute, unul scurt, așa, ca de dimineață, apoi seara, după ce spăl, hrănesc și culc copilul și fac de mâncare pentru soț, atunci începe adevăratul dezmăț, cu lumânări și bice și maraton de sex

până la miezul nopții, în fiecare zi, iar în weekend am și program de perversiuni cât doarme copilul la prânz. Pf, n-am parte de sex, auzi!

Bine, în realitate nu i-am zis nimic, că prea am fost șocată de abordare. Doar mi-am înfipt grisina cu susan între măsele într-un chip foarte non-sexual și-am plecat mai departe.

Eu habar n-aveam că agățătorii ăștia stradali sunt și ei nișați. Posibil ca segmentul de gravide să fie unul destul de ofertant, deși n-aș fi zis.

O altă veste bună, pe lângă cea că, dacă vrei, poți face sex cu necunoscuți atunci când ești foarte gravidă, este că recuperarea siluetei se face, în multe cazuri, rapid și fără efort, în primele săptămâni după naștere. În august 2011 aveam 49 de kilograme și o siluetă destul de sportivă. Apoi am făcut sex neprotejat cu soțul meu și în nouă luni am ajuns la 67 de kilograme și o siluetă destul de rotundă în zona burții, dar și pe fund, coapse, bust.

4 m născut-o pe Sofia și-am revenit de la maternitate peste trei zile cu opt kilograme mai puțin. La trei săptămâni de la naștere, aveam 54 de kilograme și aproape niciun pic de burtă (mă rog, mai era acolo o unduire care-mi aducea aminte că până nu demult sub ea sălășluia cea mai iubită dintre ființe, dar era ușor de camuflat sub o cămașă sau un tricou mai larg). Burta s-a retras singură, nici nu știu când și cum, a dispărut aproape de tot, nu-mi atârna lucruri spre genunchi, nu am straturi de piele în exces. Cândva între *aoaleu e prima noapte acasă ce ne facem* și *hai c-a trecut prima cea mai grea lună*, lucrurile s-au așezat singure spre cum era înainte. Când vine vorba de siluetă, nu de altceva, că tot restul vieții noastre s-a schimbat radical și nici nu mai țin minte ce naiba făceam înainte să vânez scâncete la ușa

dormitorului, să schimb scutece, să masez fund fin de bebeluș, să spăl sfârcuri și alte asemenea. Parcă îmi aduc aminte că am avut odată un job la care luam decizii și rezolvam mici crize editoriale, dar trebuie că asta a fost în altă viață.

După sarcina cu Ivan am slăbit și mai repede, acum am doi copii, nu unul, care să mă țină în priză. Într-o lună eram mai slabă cu un kilogram decât atunci când am rămas însărcinată, iar la opt luni de la naștere am greutatea pe care o aveam în clasa a noua. Vreți să fiți slabe? Faceți doi copii unul după altul, alăptați, stați cu ei nonstop. Se topește rapid grăsimea, partea mai proastă e că odată cu ea se topește și materia cenușie, și de ea parcă ar mai fi ceva nevoie.

Reguli de interacțiune cu gravida

Graviditatea e un miracol al existenței. În multe cazuri, printre care și al meu, acest miracol vine la pachet cu o grămadă impresionantă de dureri, nevroze, gaze, vome, panici, insomnii, crize de nervi pentru care nu există alt tratament în afară de naștere, după nouă luni de miracol din asta.

Nu o săptămână, nu cinci, ci patruzeci de săptămâni. Două sute optzeci de zile de miracol. Gravida nu are voie să ia calmante, nu are voie să facă băi relaxante, nu poate bea alcool și nici nu poate lua droguri ca să mai uite de greață, hemoroizi, aciditate, nevoia de a ucide un om în scop terapeutic etc. Așa că tot ce puteți face pentru gravidă este să n-o incomodați suplimentar și să nu o puneți în situații neplăcute. Bun, așadar, pentru a nu face sarcina gravidei și mai grea, vă sfătuiesc următoarele:

1. Nu pupați.

Nu știu dacă știți, dar sistemul imunitar al Gravidei este una cu pământul, că altfel sarcina ar fi eliminată

repejor de organism precum un intrus diabolic. Mai mult, Gravida nu are voie să ia niciun soi de medicament, motiv pentru care simpla idee de a face schimb de salivă, deci și de bacterii și virusuri, cu oricine, indiferent de cât de sănătos se crede pupăciosul, o face să-i vină s-o ia la goană și să se mai oprească direct la magazinul de costume de cosmonaut. Puteți zâmbi, face cu mâna, trimite SMS-uri cu pupici, da *like* pe FB, orice nu presupune contact fizic și schimb de fluide.

2. Nu pipăiți.

Burta unei gravide e tot o burtă, chiar dacă în ea se află un mic. Burta e un lucru personal, ca și sânii și buzele și degetele de la picioare. Și testiculele bărbaților conțin chestii care seamănă cu niște mormoloci de broscuță, dar să le pipăiți pe ele cu privire umedă nu vă trece prin cap prea des, nu? Dacă totuși simțiți că nu vă puteți abține și TREBUIE, e absolut obligatoriu să puneți mâna pe burtă, o anteîntrebare la pose soare nu strică.

3. Fiți creativi.

Toată lumea pune aceleași întrebări Gravidei. În câte luni? Când naști? Băiat sau fată? Cum o să-l cheme? O să stai acasă un an? Cezariană sau natural? Gravida are deja discursul gata, l-a recitat neschimbat de atâtea ori că n-o să-l uite nici după ce îi iese odrasla la pensie. *Șapte luni, e fată, o să o cheme Sofia, nu știu încă pe unde o să iasă, da, o să stau acasă un an, sperăm să fie totul bine*, zâmbet fermoar. Femeia Gravidă e încă femeie. Ba mai mult, e cam aceeași femeie care era înainte de Burtă. Ceea ce înseamnă că are și ea o viață, înainte ce vorbeai cu Gravida? Despre restaurante și pisici? Excelent, Gravida încă mănâncă și încă-și iubește animalul de casă, așa că puteți încerca o conversație pe aceste teme. Vă sfătuiesc să evitați totuși subiectul SEX, chiar dacă înainte era unul

favorit. Sunt șanse mari să provocați tristețe.

4. Nu presupuneți și nu aproximați.

Șansele să nimeriți exact vârsta burții sunt mici. Dacă veți spune că pare mai mare, Gravida o să creadă c-o faceți grasă. Dacă veți spune că pare mai mică, Gravida o să creadă că o acuzați că nu-și alimentează corect fătul. Iar dacă totuși nimeriți la fix numărul de săptămâni, Gravida o să creadă că aveți conversații particulare cu soțul ei.

Raționamentul se aplică și celorlalte variabile ale sarcinii, respectiv sexul copilului, tipul de naștere, locul nașterii, metode de hrănire și altele. Dacă presupunerea voastră e departe de adevăr și ea află asta, Gravida va pierde nopți la rând gândindu-se ce a făcut greșit, în ce fel va afecta asta fericirea copilului etc.

5. Nu recomandați.

Decât dacă sunteți rugat în mod specific. Majoritatea Gravidelor au un medic bun, un soț competent, cel puțin două-trei prietene bune care-au fost și ele gravide, o clinică unde vor naște, haine pe care să le poarte. Nu le băgați în sperieți cu opinii nesolicitate despre un medic sau altul, despre laptele praf sau despre pătuțul de la IKEA. S-ar putea să dați peste cap o decizie la care Gravida a lucrat luni la rând. Hormonii fac oricum dificilă viața Gravidei, orice urmă de îndoială aruncată peste ce a făcut Gravida sau urmează să facă e extrem de periculoasă.

6. Nu predicați.

Gravida nu are nevoie de discursuri. Pe lângă faptul că nu se poate concentra la nimic mai mult de un minut, ea vrea să creadă că ia singură deciziile pentru propria burtă. E interesant să audă poveștile altor burți, dar nu vrea să le vadă pe acestea ridicate la rang de Burtă Absolută. Doar pentru că altor femei nașterea naturală li s-a părut mai

tare decât cel mai tare orgasm nu înseamnă că și ei i se va întâmpla la fel. Sau că vrea să se lase convinsă de asta.

7. Nu îndopați Gravidă.

Doar pentru că are burtă nu înseamnă că mănâncă tot timpul, nici că trebuie să îi strecurați în buzunare bombonele și crenvurști în foietaj. E drept că e doi în unu, dar asta nu înseamnă că mănâncă, biata, două mic dejunuri, două prânzuri, două cine și șase gustări. De fapt, teoria zice că o gravidă trebuie să mănânce cam cu 20% mai mult decât o femeie normală.

8. Nu contraziceți Gravidă.

Aici nu vă spun decât atât: hormoni. Ținuți minimalizați răul Gravidei.

Lăsați-o să se plângă. N-o întrerupeți la fiecare frază să îi spuneți Da, știu, eu am avut grețuri MAI mari, dureri de spate MAI atroce, burta MAI mare etc. etc. N-o interesează, ați născut, gata, ați trecut de partea cealaltă a gardului, aveți voie să vă plângeți de bunuri distruse și de copil obraznic, dar nu de fosta sarcină. Acum e rândul ei să se plângă, disconfortul ei e CEL MAI MARE. Compătimiți-o, nu încercați s-o convingeți că se poate și mai rău. Nu vrea să știe.

10. Nu uitați: Gravidă e și ea OM.

Nu e cangur cu marsupiu, nu e pisică gestantă, nu e monstru isteric. E același om pregravidie, nu i-a scăzut IQ-ul, nu i-a mai crescut o mână. S-a mai rotunjit pe ici pe colo, e drept, dar kilogramele în plus și balonarea n-o transformă în altă persoană.

Puteți în schimb să-i faceți cadouri drăguțe, să-i spuneți că e frumoasă, merge chiar și aia cu pielea care strălucește, deși ea știe că e doar din cauza excesului de sebum, încurajați-o că tot ce face e minunat, că nu s-a îngrășat mai deloc (chiar dacă cele douăzeci de kilograme

extrase vād din turnul BRD) și, cel mai important, că există viață și după naștere și că o să veniți pe la ea când ea o să fie legată cu lanțuri de dragoste de gura bebelușului flămând.

Zilele în care mi-am cunoscut copiii

— Mami, de ce ai burta mare?

— Pentru că în ea trăiește un bebeluș, fratele tău.

— De ce?

— Așa se fac oamenii, puiule, cresc într-o burtă de mamă.

— Și apoi ies afară la soare?

— Exact. După ce cresc suficient, scot nasul la soare.

— Și o să te doară când iese?

— O să mă doară, da.

— Și pe el?

— Cred că și pe el.

— Dar apoi o să treacă și o să ne jucăm împreună?

— Toată viața, iubito!

Asta e principala mea concluzie după trei sarcini, două nașteri (o cezariană și o naștere naturală) și trei ani de crescut alături de copiii mei: nașterea e doar o stație pe drumul lung al vieții noastre împreună, una importantă, e adevărat, dar nu cea mai importantă. Prea multe femei dau, după părerea mea, prea multă gravitate acestui moment. Care da, e unic, special, important, dar nu e nici pe departe cel mai important. Fericirea, sănătatea, împlinirea copiilor depind mult mai mult de multe alte lucruri. Nu pe unde iese îi va determina destinul, ci lucrurile pe care le învață de la tine, felul în care vă veți juca împreună, explicațiile pe care i le dai despre lume, felul în care e ținut în brațe, acceptat, iubit. Nașterea e doar venirea lui pe lume, un episod care durează între patru și patruzeci și opt de ore. Sta Mi lui pe lume, anii

care încep cu nașterea și se termină hăt târziu, astea sunt lucrurile care contează. Calitatea timpului petrecut împreună contează, nu naturală-sau-cezariană.

Pentru prima naștere m-am pregătit temeinic. Pentru a doua, deloc. La prima îmi doream mult să nasc natural, să trăiesc fiecare clipă a travaliului, să împing ca-n filme în timp ce-l strâng pe om de mână până-i rup oasele, să-l doară și pe el ceva, măcar atunci, în al doispelea ceas! Să o simt cum iese din mine, să mă îmbăt cu hormonii ăia buni și cu bucuria nașterii naturale, să o primesc pe piept și să n-o mai las din brațe niciodată. Am ajuns la cezariană de urgență, pentru că am fost grăbită de echipa de medici, mi s-au rupt membranele artificial, nu am știut să am încredere în corpul meu, m-au pus să împing când eu nu ajunsesem încă în faza de împins, dar nu am știut asta și am avut încredere în medici, fetița nu coborâse încă, iar eu o împingeam în oasele bazinului meu. Durea cumplit, eram epuizată, am renunțat și am intrat în operație. La cea de a doua naștere, nu am mai lăsat pe nimeni să-mi spună ce simt. Am fost foarte atentă la corpul meu, la semnale, la copil. Am născut natural, în ritmul meu, și am avut parte în sfârșit de nașterea frumoasă pe care am visat-o și pentru Sofia. Să le luăm pe rând, mai bine.

În sarcina cu Sofia, am mers la cursuri Lamaze să învăț anatomia și cursul firesc al travaliului. Am exersat respirația potrivită pentru a diminua durerea din timpul contracțiilor și a păstra energie pentru împins. Am citit cărți despre cezariană și despre nașterea naturală, nu pentru a alege cea mai bună cale de a naște, pentru că eu alesesem deja să nasc natural și fără informații obiective și studii, dar pentru că voiam să înțeleg exact ce se întâmplă în ambele proceduri. Am făcut masaj perineal, am urmărit filme cu nașteri naturale în apă și pe uscat, poziții, tehnici

de masaj pentru managementul durerii în timpul travaliului. Eram doxă, cum ar veni. Eram și perfect sănătoasă, puternică, Sofia în burtă crescuse fără probleme, aveam premise excelente pentru o naștere frumoasă.

Am ales o clinică privată cu reputație bună, aveam o doamnă doctor care încuraja nașterea naturală, eram liniștită cu mine și curioasă cum aveam să nasc, cât de tare avea să doară, cum o să mă simt în secunda zero a expulziei.

Intrasem în săptămâna a patruzecă și mă rugam de Sofia să evacueze incinta, pentru că nu mai puteam. Mă dureau șoldurile, bazinul, nu prea mai puteam merge, respiram greu, dormeam puțin. Era sâmbăta Paștilor și eu imploram burta să dea un semn de travaliu. M-am culcat cu speranța că fetița mea își va face milă de mine și am dormit tun. A doua zi de dimineață am început să simt vagi dureri de burtă, am trezit Omul și l-am anunțat că începe dansul. El s-a dat jos din pat și și-a tras pe el tricoul cu *Now panic and freak out*, apoi mi-a spus că el e pregătit. Am făcut un duș, am înșfăcat geanta și am pornit spre maternitate. Au urmat apoi niște ore intense, care, pe scurt, au arătat cam așa:

Bebelușa mea regală a fost medie în dimensiuni, 51 de centimetri și 3.450 de grame cu tot cu părul cel negru și des care în două săptămâni s-a transformat în puf moale și blond. A anunțat sosirea în dimineața primei zile de Paști din 2012, adică în treizeci și nouă de săptămâni și patru zile. La nouă m-am trezit și-am remarcat primele contracții (una la zece minute), durau cam cînșpe-douăzeci de secunde bucata. Mă durea tare? Hm. Moderat. Dar eu am un grad destul de ridicat de toleranță la durere. Era neplăcut, aș zice.

Am plecat să nasc. Era ora 11. Contracții la șapte minute. Stăteam pe bancheta din spate a mașinii, cu genunchii sub mine. Dilatație doi. Mă durea tare? Eh, când mi-am prins degetele la lift și mi-a zburat unghia de la arătător parcă a durut mai >re.

Ora 12,00. Mă internez, mă îmbrac în cămașa roz despicată către fund, mă instalez în sala de travaliu. Muzică, Omul de mână, contracții la cinci minute. Dilatație cinci. Mă durea tare? Cam începusem să gem încetitor și să mi se taie respirația, dar parcă în ziua aceea de septembrie 2004 în care am avut criza de rinichi m-a durut mai rău.

Ora 12, 30. Dilatație opt, apa ruptă de medic, contracții la trei minute, hai să ne pregătim de expulzie, sus pe masă. Mă durea tare? Da, acum mă durea cam tăricel așa, cam cum m-a durut atunci la implantul de canin, când n-au mai avut os și au recoltat direct din mandibula mea. Cu dalta. Fără anestezie. Da, clar e în top doi durerea asta. OK, acum cred că o să încep să țip, mi-am zis. Am țipat de multe ori, tare. Am aflat mai târziu că se auzea până la parter, eu fiind două etaje mai sus.

Ora 14,00. Dilatație maximă, să împingem. Mă durea tare? Mă durea FOARTE TARE. Brusc nu-mi mai aduceam aminte nici de degete la lift, nici de pietre la rinichi, de implant nici vorbă. Mă durea TARE. Eram epuizată și trebuia să împing afară din mine un pepene de trei kile juma. Care se înfipsea pe dinăuntru într-unul dintre oasele mele pelviene. Și eu împingeam, și ea nu ieșea, și medicii mă călăreau ca la rodeo. Până când, aproape leșinată de oboseală, i-am zis Omului meu, șoptit, NU MAI POT. Mă durea rău? Mă durea CUMPLIT, și fără pauză. Dar eram așa obosită că nici nu-mi mai păsa.

Ora 15, 30. Blocul operator. Încă o tentativă de

împins. Pentru că au vrut ei, eu eram prea obosită să mai vreau orice. Și dac-aș fi născut un pui de găină, cred că tot n-aș fi avut energie să-l împing afară. Eram terminată. Da, durea al naibii de tare. Gata, îi facem anestezie. Cinci minute mai târziu, îmi priveam fata în ochi. Era umflată ca o broască și roșie ca o prună coaptă. Cel mai frumos lucru din lume.

Apoi m-au cusut, m-au mutat, mi-au dat calmante. Mă durea tare? Nu mă mai durea nimic, eram fericită. C-am scăpat amândouă cu bine. Și de la calmante.

A doua zi au început să mă doară chestii. Operația, spatele, sânii, capul de nesomn și așa mai departe. Abia pe seară am reușit să mă dau jos din pat, după ce alte câteva tentative s-au soldat cu semileșin. Peste alte cinci zile zburdam cu bebelușa în brațe în mansarda cea luminoasă, de parcă nici n-aveam pe burtă tăietură de douăzeci de centimetri pe care o iriga cu betadină Omul de fiecare dată când mă prindea la orizontală (adică rar).

Povestea mai detaliată (și mai dramatică) a nașterii a fost scrisă de tatăl Sofiei la câteva zile după naștere:

Nașterea Sofiei, povestită de tatăl ei

Nașterea, bag seamă, e ca examenul de admitere la facultate de pe vremea mea: te pregătești mult timp pentru el (nouă-douăsprezece luni), îl aștepti cu anxietate și nerăbdare, vorbești foarte mult despre el cu alții în aceeași situație ca și tine, iar după ce trece nu numai că nu prea-l mai pomenști pentru că ești ocupat cu altele mai interesante, dar, încet-încet, realizezi că nu a fost nici pe departe nici cel mai greu, nici cel mai frumos și nici cel mai important eveniment/examen din viața ta.

În fine, încep să scriu fără să am foarte clar în cap cum o să scriu și unde o să mă ducă re-amintirea. S-ar putea să existe și pasaje explicite, așa că fiți avertizați în

caz că aveți naturelul simțitor.

Joi seară, înainte să adorm, mi-am dat seama că din camera unde urmează să stea copilă lipsește masa de înfășat, care era în camera cealaltă, la uscat (încă mai miroase a vopsea). M-am ridicat din pat și am adus-o în camera copilului, așa că de-abia începând cu acel moment se poate spune că totul a fost pregătit. Sigur, o să spuneți că nașterea se va fi întâmplat oricum, având în vedere că medicina nu cunoaște deocamdată niciun caz în care vreun copil să fi rămas definitiv în burtă la mă-sa, dar mie îmi place să cred că Sofia m-a așteptat pe mine să-mi dau seama că trebuie să aduc masa de dincolo pentru ca totul să fie într-adevăr gata.

Nu mai știu ce am făcut vineri. Sâmbătă dimineață am fost la maternitate să facem un test din ăla de stres, în care se înregistrează bătăile inimii copilului timp de douăzeci de minute, și totul a fost în regulă, iar în afară de asta testul ne-a mai spus și că Ioana practic nu avea deloc contracții. Duminică m-am trezit chiar înainte de ora nouă, pentru că oricum nu pot să dorm mult și pentru că mi s-a părut că Ioana a mers ceva mai des la baie decât de obicei (gen, o dată la două minute).

„Cred că am contracții”, mi-a spus, iar eu m-am dus în camera de alături, am luat un caiet și un pix și am notat ora și cam cât a crezut ea că a ținut contracția. Următoarele două contracții au venit la zece minute distanță și au ținut cam treizeci de secunde fiecare. Eu mă gândeam că până la 511 mai este suficient timp (511 = contracții de 1 minut, la fiecare 5 minute, timp de 1 oră), așa că m-am dus să-mi fac o cafea și nu am dat mare atenție când mi-a spus că are din nou contracții, la cinci, apoi la trei-patru minute, și că țin cam cincizeci-șaizeci de secunde.

După ce a trecut încă o oră a fost clar că lucrurile evoluează rapid și că e cazul să mergem la spital, ceea ce am și făcut: la ora 11 eram la maternitate, după cel mai liber drum prin București de multă vreme.

Când am ajuns la maternitate am fost luați în primire de o asistentă și de medicul obstetrician de gardă, un tip tinerel, cu ochelari, genul tocilar. Ioana avea dilatație trei-patru centimetri, după cum a spus el, și niște contracții destul de puternice. Același gen de test ca sâmbătă a arătat că fetița era în ordine, inima îi bătea cum trebuie și că nu sunt probleme pe partea asta.

Ne-am bucurat, am zis noi că, dacă s-a dilatat până aici atât de repede și fără dureri foarte mari (contracțiile începuseră, evident, încă din timpul nopții, dar fuseseră aproape insesizabile), înseamnă că sunt șanse ca tot procesul să meargă destul de repede. Doctorul ne-a întrebat dacă dorim epidurală, iar Ioana a spus că mai așteaptă, pentru că la momentul ăla nu prea erau motive: contracțiile erau suportabile. Atunci doctorul a propus să punem măcar cateterul ca să nu mai pierdem vremea cu el când va fi să fie cazul de anestezie, însă ni s-a părut o prostie și am refuzat, iar medicul anestezist cu care ne-am întâlnit câteva minute mai târziu a zis și el, oricum, că nu pune cateter fără să facă anestezie.

Era aproximativ ora 12,00 și noi am urcat în rezervă, unde am lăsat bagajele, Ioana s-a schimbat în halatul de naștere, iar apoi am trecut în sala de travaliu, care dă în sala de nașteri. Noi doi, plus moașa, nu mai era nimeni altcineva acolo. Din când în când veneau ba anestezistul, ba obstetricianul de gardă, ba diferite persoane, dar în cea mai mare parte a timpului am fost doar noi doi și muzica din telefon.

A fost perioada cea mai frumoasă a zilei și a durat

ceva mai mult de o oră. Contractiile veneau și plecau, nu le-am mai cronometrat pentru că nu mai avea rost. În pauzele dintre ele vorbeam puțin între noi, ne îmbrățișam, iar eu făceam glumițe proaste gen „te doare, mă, te doare? așa-i când naști natural” și „crezi că mai durează?”, îi mai făceam câte un masaj și îi mai dădeam câte o gură de apă. Ne-am ținut mult și de mână. Ioana zice că a ajutat-o că am fost acolo – de fapt, în momentul ăsta în care scriu și o întreb din nou, spune că faptul că am fost acolo a făcut toată diferența și că i-ar fi fost greu cu toți oamenii ăia străini, mai ales că de la un punct încolo nu mai era în stare să ia decizii și nu mai judeca limpede, dorea doar să scape sau să moară. Dar să nu anticipăm.

Vreau să spun, pentru tații care poate se gândesc să asiste la naștere, dar le este teamă, că mare parte din travaliu este surprinzător de... cum să zic, nespectaculos. Nu e nimic de speriat acolo și este păcat să nu fii lângă femeia ta când trece prin asta, după mine. Ea este foarte vulnerabilă în momentele alea și cred că sunt foarte puține situațiile în care o femeie nu-și dorește să aibă pe cineva cunoscut lângă ea în timpul travaliului. Ce m-a frapat în momentele alea a fost firescul situației: stai și te gândești la nașterea copilului tău și-ți închipui că va fi cu surle și trâmbițe, că se vor auzi măcar tobe și trompete și că pământul se va opri puțin din rotație până când se naște copilul, dar de fapt lucrurile se petrec cât se poate de în liniște și pe neobservate: afară e o zi ca oricare alta de primăvară, cu puțină ploaie și vânt și un pic de soare, iar înăuntru se întâmplă cel mai important lucru din viața ta de până atunci.

Încărcătura emoțională este într-adevăr mare pentru cel care asistă. Nu și pentru cea care e în travaliu: Ioana nu avea timp să se întrebe cum se simte și ce gândește,

pentru că era ocupată să respire și să administreze durerea. Eu, în schimb, stăteam cu lacrimile în gât: nu de frică, nu de anxietate, pur și simplu pentru că eram foarte înduioșat. Nu mi-a fost greu să-mi rețin emoțiile și cred că oricine o poate face: șmecheria este să-ți spui că nașterea nu este despre tine, însoțitorul, ci este despre femeie și copil și despre durerile prin care trec ei. Mi s-ar fi părut deci penibil să colapsez eu pe-acolo, mai ales că, dacă tot m-am dus, mi-am spus că trebuie să-mi păstrez sângele rece în caz că se întâmplă ceva.

La ora 12, 30 - 12, 45 a venit și doctorița care a urmărit sarcina Ioanei. Veselă, zâmbitoare, a lăudat-o pe Ioana pentru felul în care rezistă și i-a sugerat să facă epidurala, pentru că „nu merită să treci prin durerile astea”. Aici amintirile mele sunt încețoșate: știu că doctorița a examinat-o și a spus că dilatația este spre opt, dar nu-mi amintesc să fi spus că nu se mai poate face epidurala la dilatație opt, deci nu cred că ăsta să fi fost motivul pentru care nu s-a pus epidurala. Cred că a fost o combinație de factori: doctorița a spus că nu prea mai are rost pentru că urmează să nască în scurt timp, Ioana rezista bine la durere și vorbea cu noi, mie-mi era teamă că, dacă i se face anestezie atunci, nu o să simtă când va fi nevoie să împingă și deci nu o să împingă bine etc., cert este că s-a renunțat complet la ideea de epidurală fără să-mi fie mie clar care a fost motivul exact.

La ora 13, 20 doctorița a hotărât să rupă membranele, care până atunci fuseseră, evident, intacte, și a făcut asta cu o foarfecă lungă cu vârful îndoit ca un cârlig (arată ca un instrument de tortură, sincer să fiu). Lichidul, împreună cu cheaguri de sânge, cred, a început să curgă și doctorița a zis că totul este în ordine, are culoarea potrivită și restul.

Și ne-am pus pe așteptat: eu, moașa, doctorița, stăteam în cerc în jurul mesei de naștere, pe care stătea Ioana cu picioarele sub ea, adică turcește cumva. Am uitat să spun că în tot timpul ăsta bătăile inimii Sofiei și contracțiile erau monitorizate, iar receptoarele erau wireless, deci nu o încurcau pe Ioana cu nimic.

Cred că pe la ora 13, 40 în sală au venit medicul neonatolog și cu o asistentă și s-au poziționat în dreptul unei mese pe care probabil urma să se așeze nou-născutul, lucru din care eu deduc faptul că doctorița credea că nașterea este iminentă. După vreo zece minute de așteptare, însă, au plecat, pentru că fetița, se pare, tot nu coborâse. Am întrebat-o pe doctoriță dacă e cazul să ne îngrijorăm și a spus că nu, deocamdată nu sunt semne că ar exista vreun conflict între copil și oasele bazinului mamei.

Așa că am mai așteptat. Între timp contracțiile deveniseră destul de dureroase și Ioana începuse să nu prea mai fie pe-acolo, să poți vorbi cu ea. O țineam tot timpul de mână și ea îmi căuta mâna și, din când în când, privirea. Respiram împreună. Apoi a existat un moment în care contracțiile au devenit maxime ca intensitate, dar nu aș ști să spun când și cât a durat. A început să țipe pe contracție, dar copilul tot nu coborâse și nici nu exista nevoia aia de a împinge de care am tot auzit la cursuri.

Doctorița verifica din când în când progresul copilului pe canalul de naștere și spunea că se mișcă, deci că progresează. Știam că o doare rău, dar eram încrezător și începusem să fiu nerăbdător să văd capul copilului. Treaba asta a durat vreo patruzeci și cinci de minute, cred. Doctorița tot întreba dacă simte nevoia să se screamă, Ioana spunea că nu, respira sacadat și uneori dădea drumul unui țipăt. Eu mă îngrijeam să respire corect, să nu

se hiperventileze, să nu i se usuce buzele și să bea din când în când apă.

Apoi, brusc, lucrurile s-au precipitat. Doctorița a devenit mai fermă și-i spunea Ioanei să împingă pe contracție, iar moașa a început de la un moment dat să aplice cunoscutul cot al moașei. Copilul înainta pe contracție, dar apoi revenea, așa că scopul moașei, din câte mi-am dat seama, era să blocheze copilul în poziția în care înainta și să nu-l lase să revină. Memoria mea nu mai este clară începând din punctul ăsta, nu îmi amintesc exact succesiunea lucrurilor și nu mai știu cât au durat. De exemplu, nu știu de ce Ioana a primit la un moment dat o linie de oxigen, dar îmi amintesc ce i-am spus, că o să fie high și o să nască ușor drogată cu oxigen. Nu mi-a răspuns.

Îmi amintesc însă că deodată a venit din nou în sala de nașteri mai multă lume. Nu mi-e clar cine i-a anunțat, dar au venit medicul obstetrician de gardă, care a înlocuit-o pe moașă lângă Ioana, neonatologul și asistenta, anestezistul și probabil încă cineva. Ioana începuse deja să țipe destul de rău la fiecare contracție și, mai important, începuse să acuze dureri foarte mari chiar și în răstimpul dintre contracții. Nu însă și senzația de a împinge, pe aia n-o avea, din câte îi răspundea doctoriței.

Doctorița noastră și medicul de gardă au început să-i dirijeze efortul de a împinge și îi spuneau să nu țipe ca să nu piardă energia necesară împinsului. Ioana împingea zece - douăzeci de secunde până fața i se făcea roșie ca focul și mie îmi era teamă să nu-i plesnească o venă, iar apoi tot dădea drumul unui țipăt sfâșietor. Aici am început să cedez eu. În ultimele cincisprezece - douăzeci de minute nu am mai ținut-o de mână și nu i-am mai spus nimic, și pentru că nu aveam cu cine vorbi, și pentru că

toată lumea era cu gura pe ea și-i spuneau că trebuie să colaboreze, că trebuie să împingă pe contracție și că fetița mai are de trecut un prag și după aceea o să iasă.

Eu nu cunosc în detaliu anatomia nașterii, dar când doctorița spunea că simte copilul și că nu mai e mult, mă așteptam să-i văd capul din clipă în clipă, însă observând cum verifică doctorița, am realizat că fetița mai avea destul până la ieșire, cel puțin zece centimetri. La fiecare contracție, vedeam că se întâmplă lucruri, că există o presiune în zonă, că ies lucruri afară, dar progresul era lent. Nu știu cum decurge o naștere naturală, așa că nu puteam să-mi dau seama dacă ce se întâmpla era relativ normal sau nu. Tot ce puteam face era să mă uit la fața doctoriței și să încerc să înțeleg ce e în capul ei sau, dacă nu, atunci să am încredere deplină în ea.

Ceea ce am și făcut, o perioadă. Doctorul simpatic, cu ochelari de točilar, de dimineată, care a înlocuit-o pe moașă în dreapta Ioanei (eu fiind în stânga, iar doctorița jos, la prindere) s-a dovedit a fi foarte dur. Dacă mie mi se părea că moașa apăsa ferm, dar cu grijă, băiatul ăsta practic s-a urcat pe Ioana (sigur, exagerez, dar așa am perceput eu) și a început să apese mult mai puternic. Sunt sigur că așa trebuie, însă ceea ce se întâmpla cu Ioana în timpul ăsta nu mi se mai părea în regulă. Atunci când venea contracția, Ioana încerca să împingă timp de patru-cinci secunde, doctorul apăsa pe burtă în același timp, dar Ioana se oprea și începea, practic, să urle de durere, în loc să țipe cum făcuse până atunci, și să spună printre urlete că nu e bine.

În scurtele pauze, Ioana spunea că nu mai poate, că vrea să se oprească și că o doare foarte rău (nu era clar sau nu îmi amintesc eu unde exact o durea). Și tot nu simțea nevoia aia de împins. Sau o simțea, dar senzația era

acoperită de durerea continuă. Eu am întrebat-o pe doctorița dacă nu e cazul să o credem pe Ioana când spune că nu mai poate. Nu îmi amintesc ce mi-a răspuns sau dacă mi-a răspuns, însă de la un moment dat începuse să spună (către Ioana?) că mai e puțin și naștem și că e păcat să tăiem burta acum. Și tot insista cu chestia asta, că e păcat să facem cezariană acum.

Din cauza asta, după un punct mi-am pierdut încrederea în ea. Începusem deja să cedez, după cum am spus, deci e posibil să nu mai fi judecat clar în momentele alea și să fi fost paranoic, însă, cumva, mi s-a părut că ea insistă ca Ioana să nască natural, că, într-un fel, ea, doctorița, își dorește chiar ca Ioana să nască natural. Sunt sigur că mare parte din motivul pentru care spunea asta este legat de faptul că într-adevăr era mai bine să nască natural, dar e probabil ca eu să fi gândit așa pentru că de mai multe ori în timpul sarcinii Ioana mi-a spus că doctorița este încântată că va asista o naștere naturală. Ca să fie clar, eu scriu aici doar ce am gândit eu și nu îmi propun niciun moment să-mi dau cu părerea despre ce gândea doctorița. Sunt convins că în tot ce a făcut a urmărit interesul Ioanei și nu am cum să-mi dau eu cu părerea despre ce a decis ea că trebuia făcut atunci.

Numai că țipetele de durere ale Ioanei, care se transformaseră în urlete de durere, acum păreau că sunt urlete de groază. Eu așa le auzeam, și la fiecare urlet din asta simțeam cum îmi albește părul în cap. Ioana era în mod clar într-o suferință mare și continuă, durerile persistau între contracții și, în afară de asta, Ioana a intrat și în panică. Eu nu mai puteam să fac nimic pentru ea, nu mai puteam s-o ajut cu nimic, momentele alea cu „ține-mă de mână și să respirăm împreună cât ține contracția” trecuseră de mult.

Urlete, rugăminți, voci una peste alta, așa arată acum sala de nașteri.

M-am speriat. Am întrebat-o pe Ioana, cât am putut de tare, dacă mai poate. A spus că nu mai poate, asta îmi amintesc perfect. Am întrebat-o dacă vrea să facem cezariană și cred că a spus da. M-am întors spre doctoriță. A întrebat-o și ea pe Ioana de câteva ori dacă vrea să facem cezariană, dar a mai dus-o cu vorba timp de două sau trei contracții.

I Contracții care, între timp, deveniseră mult mai slabe decât cele cu care am intrat în ultima fază. Știu asta pentru că mă uitam pe ecranul ăla de monitorizare: dacă la început contracțiile erau de intensitate 120 sau chiar mai mult (nu știu ce înseamnă asta, dar știu că pe aici e cam maximum de intensitate), acum rar mai treceau de 60 - 70. M-am îngrijorat. Ioana era în mod clar epuizată, în primul rând fizic. Nu mai avea energie să mai împingă și uite că se pare că nici nu prea mai era mare lucru de împins, contracțiile scăzând în intensitate.

Era aproximativ ora 15, 20 - 15, 30 și membranele erau rupte de aproape două ore. Situația era așa: gravida epuizată fizic, cu dureri foarte mari între contracții, copilul tot nu coborâse suficient, iar contracțiile scăzuseră în intensitate față de început. Nu sunt eu doctor și deci nu pot să spun dacă se impunea cezariana, totuși nu pot să-mi închipui cum ar fi decurs în continuare lucrurile dacă nu se făcea cezariană, că Ioana în mod clar nu avea să fie mai puternică.

Nu m-au primit în sala de operații. A început să vină foarte multă lume, medici și asistente și mi s-au părut agitați (posibil doar să mi se fi părut, din cauză că eram speriat). Îmi amintesc că nu știam în momentele alea dacă este ceva grav sau nu. Îmi tot spuneam că atât timp cât

bătăile inimii copilului nu coborâseră niciodată sub 120, fetița era bine, nu suferea. Dar nu știam cât de ușor urma să fie de scos din burtă, având în vedere că se blocase pe parcurs, asta era destul de clar. Masa pe care era Ioana a fost împinsă înspre sala de operații și a trebuit să-i dau drumul la mână. În timp ce se închideau ușile, m-am gândit că o las singură și că e speriată.

Și uite așa m-am trezit pe holuri, deși toată sarcina mi-am spus că eu nu o să stau pe holuri când se naște copilul meu. O vreme (cinci-zece minute) nu s-a auzit nimic și m-am gândit că au pus-o deja sub anestezie. Apoi s-au auzit niște urlete care mi s-au părut înfiorătoare, poate pentru că nu eram lângă ea și nu știam ce se întâmplă. Și glasuri. Și apoi pauză și încă o repriză de urlete, care de data asta a durat ceva mai mult de câteva secunde. Au mai încercat să nască natural, de două ori, după cum mi-a spus Ioana după aceea.

Am început să mă plimb pe-acolo și, în capul scărilor, la etajul de mai jos, am văzut-o pe Alexandra, care se pare că era acolo de o oră sau mai mult și auzise în tot timpul asta urletele Ioanei chiar de jos, de la parter (sala de nașteri este la etajul trei). Nu mai știu ce i-am spus, doar că sunt îngrijorat, în sfârșit, din sala de operații nu se mai auzea nimic (două rânduri de uși). O asistentă ne-a îndemnat să plecăm mai încolo, apoi a venit alta și ne-a zis să coborâm la etajul de jos, unde stăteau nou-născuții.

La ora 16, 01 am văzut-o prima oară pe fiică-mea în brațele asistentei care o ducea din sala de cezariană în salonul de nou-născuți. Nu am simțit nimic și nu am avut nicio reacție. Alexandra m-a îndemnat să-i fac o poză, așa că i-am făcut. Și imediat după aia m-am gândit ce stupid e că primul lucru pe care îl fac când îmi văd prima oară copilul este o poză.

În următoarele cinci minute m-a chemat medicul neonatolog să-mi povestească despre copil și îmi amintesc că, deși nu eram emoționat, nu înțelegeam aproape nimic din ce-mi spunea. Nu am reținut greutatea și dimensiunile de la naștere, ci doar scorul Apgar. Nu o înțelegeam pe doctoriță când îmi spunea că fetița a avut o poziție ciudată și s-a născut cu o bosă în spatele capului și se pare că s-a blocat în simfiza pubiană. Am întrebat ce este aceea o bosă. Nu am înțeles explicațiile. Doctorița pomenea ceva de faptul că din cauza compresiei e posibil să plângă o vreme scâncit, să aibă nevoie de oxigen și de glucoza (?!). În timp ce vorbeam, Sofia a început să plângă destul de tare și doctorița a spus că uite, o contrazice cu plânsul septeit. Apoi a pomenit ceva despre calitatea vieții. Nu înțelegeam mare lucru, așa că am întrebat-o dacă s-a asfixiat vreun moment în timpul nașterii și m-a asigurat că nu, dacă s-ar fi întâmplat asta acum nu mai stătea de vorbă cu mine.

Eram complet anesteziat. Am semnat niște hârtii, apoi m-am dus către Sofia și i-am dat un deget, de care m-a prins, în continuare nu simțeam nimic, nu o recunoșteam ca fiind a mea, nu mi se părea că seamănă cu nimeni cunoscut. Singurul lucru pe care l-am gândit a fost că este un bebeluș frumos sau că, mă rog, arată mult mai bine decât mă așteptam: nu era umflată, nu era murdară și așa mai departe. Încă nu știam nimic de mamă, așa că am plecat de acolo și cred că mi-a spus cineva că este bine și ea. O oră mai târziu am văzut-o și pe Ioana.

Asta a fost nașterea, așa cum mi-o amintesc eu acum. Sunt convins că memoria mea nu este 100% fidelă, dar de majoritatea lucrurilor pe care le-am scris aici sunt relativ sigur.

Nu am decât lucruri bune de spus despre personalul

medical - nici n-aș prea avea cum să reproșez ceva, având în vedere că nu sunt medic. Poate ar fi trebuit să i se pună epidurala de la început, ceea ce i-ar fi conservat puterile pentru final. Dar epidurala este la alegerea gravidei și Ioana a ales să nu facă, iar apoi e posibil să fi fost prea târziu sau doctorița să fi considerat că nu mai are rost, crezând că nașterea va veni în scurt timp. Poate mai trebuia așteptat înainte să se rupă membranele sau poate mai trebuia așteptat după aceea și nu trebuia forțată împingerea, deși mie două ore mi se pare mult. Poate această naștere ar fi putut avea loc natural și mai era nevoie de încă puțin efort pe care Ioana nu l-a mai putut susține. Poate că au decis să facă cezariană pentru că am insistat eu, nu pot să știu.

Repet: consider că din punct de vedere medical personalul și-a făcut treaba profesionist. Părerea mea personală, de om care nu are cunoștințele necesare, dar care a fost acolo, care cunoaște reacțiile Ioanei la durere și care nu s-a speriat de la prima contracție și de la primul țipăt, este că acest copil nu se putea naște natural și că cezariana de urgență a fost o alegere bună.

Dar lucrurile astea nu mai contează acum, important e că s-a terminat totul cu bine. Mă bucur că am trecut prin chestia asta, mă simt așa, cu mai multă experiență de viață. Sigur că aș fi preferat să fi fost o naștere mai ușoară și să-mi văd copilul ieșind, ceea ce ar fi fost o mare ușurare pentru mamă în primul rând și pentru mine în al doilea rând, pentru că ar fi adus „closure” chinului, dar e bine și-așa cum s-a întâmplat.

Acum deja avem altele la care să ne gândim.

Nașterea lui Ivan

Marti am împlinit treizeci și șapte de săptămâni. Am avut o zi grea, am alergat de dimineață la analize, apoi am

stat cu Sofia trei ore la un atelier de joacă, după care m-am văzut cu o prietenă, am mers la medicul de familie să-mi iau concediul prenatal și trimiterea pentru maternitate, apoi la birou să-mi văd colegii și să las actele, seara în parc cu Sofia.

Miercuri, bona Sofiei n-a putut veni, așa c-am avut iar zi plină și obositoare. Seara, Omul m-a întrebat dacă avem plan de naștere și dacă știm cum ne vom organiza când o să intru în travaliu. N-aveam nici plan, nu știam nici cum o să facem, cu cine rămâne Sofia, cu cine plec eu la spital, am încropit câteva variante, am discutat (din nou) despre cum vreau să nasc, el a spus (din nou) că nu fac bine, c-ar trebui să aleg cezariana, eu am zis las că vedem, stai să-nceapă întâi.

— Ricum, mai durează, nu nasc mâine, stai liniștit, i-am spus, sigură pe mine.

Noaptea n-am dormit aproape deloc, am avut o stare fizică dubioasă.

Joi la prânz aveam control de rutină la maternitate. Simțisem primele contracții de dimineață, dar erau neregulate și nu le-am băgat în seamă. La control, surpriză. Colul șters, dilatație trei centimetri.

Dr. Doina Mihăilescu m-ar fi internat, eu am zis c-aș merge până acasă să-mi iau câteva lucruri și să mai stau cu Sofia. Doamna doctor a zis că-i OK, că poate dura și până la douăzeci și patru de ore din momentul acela până nasc și că e important să urmăresc orice durere specială în zona burții (adică să fiu atentă la semne de ruptură uterină). M-am urcat în mașină și-am condus încet până acasă. Aveam contracții la șase-șapte minute deja.

Acasă mi-am pus câteva lucruri într-o geantă, i-am explicat Sofiei că urmează să plec să-l scot pe Ivan din burtă. Ea mă tot ruga să rămân, îmi lipea plasturi pe burtă,

mă dădea cu creme, orice numai să mai stau acasă cu ea. Contracțiile erau deja la cinci minute, Omul pornise spre casă de la birou, să mă ducă la spital.

Pe drum, în cincisprezece minute am avut patru contracții de câte treizeci de secunde, mediu de dureroase. Le-am notat pe fiecare în parte.

La maternitate, mă așteptau deja, mi-au făcut un control, dilatație patru centimetri, internare, era ora 16,00.

M-am schimbat, am urcat în sala de nașteri cu Om cu tot. A venit și doctorița mea, care tocmai asistase o altă naștere naturală. Am discutat despre epidurală. Ea a zis că n-ar prea vrea să fac, să nu mascheze durerea de ruptură uterină. Am insistat, pe ideea că poate o cantitate mai mică ar fi fost suficientă cât să mă ajute fără să mă-ncurce. Aveam deja dilatație aproape opt centimetri, contracții la trei minute, au chemat repede anestezistul, care a fost informat de uterul cicatricial, de analize etc. Mi-a montat cateterul, era ora 17, 30.

Peste alte cincisprezece minute, dilatație completă. Epidurala și-a făcut și ea efectul, în sensul că durerile au scăzut în intensitate cu, să zicem, 30%. Semnificativ în momentele cu pricina.

Fac o paranteză aici: am fost hotărâtă de la bun început să încerc nașterea naturală după cezariana de urgență cu Sofia de la care trecuseră doi ani. Am decis să fac asta după ce-am analizat bine ce s-a întâmplat atunci, după ce-am înțeles ce n-a mers bine, cine și ce putea face altfel ca eu să pot naște natural. Concluziile mele au fost clare (și acum, după ce am reușit să nasc natural, știu că au fost și corecte):

— Ruperea artificială a membranelor nu trebuia să se întâmple. Travaliul a avansat prea rapid, prea dureros și

inutil, fetița nu s-a angajat corect pe canal, s-a blocat într-un os și acolo a rămas, pentru că:

— Nu am insistat să cobor de pe masă. După ruperea membranelor m-au ținut pe masă și m-au pus să împing, deși copilul nu era coborât. Am împins aproape două ore degeaba, în dureri cumplite, care m-au obosit peste măsură și au adus copila aproape de suferință fetală. Nu eram pregătite de împins, nici eu, nici ea.

— Nu am avut încredere în mine, m-am bazat pe medici, care n-au știut să mă ajute.

— Am cerut cezariană pentru că eram efectiv epuizată, nu mai puteam nici vorbi.

Ce-aveam de gând să fac altfel de data asta? Să insist să fac cum simt. Să accept epidurala, ca să îmi conserv energia pentru faz de împins. Să stau cât mai mult în picioare, să-l ajut pe bebeluș să coboare. Să nu mă las influențată de graba sau experiența altora din sală: e corpul meu, e copilul meu, pot, simt, știu. Știam că sunt cam singura din încăperea care crede cu adevărat că poate să ducă la bun sfârșit nebunia asta, poate și doamna doctor, nu sunt sigură. Omul sigur nu, moașele nu păreau nici ele convinse, deși s-au purtat ireproșabil.

Ora 18,00, dilatație completă, copilul în continuare sus, membrane intacte. Am cerut o minge, am stat pe ea încă o oră. Am refuzat ruperea membranelor, eram hotărâtă să nu repet niciuna dintre greșelile de data trecută. Au început contracțiile cele mai dureroase. Stăteam în picioare atârnată cu mâinile de gâtul Omului și gemeam, încercam să-mi păstrez energia pentru final. Îl simțeam pe bebeluș cum coboară încet, vorbeam cu el în gând, mă legănam. Nu m-am gândit nicio clipă că uterul e tăiat sau incapabil să-și facă treaba. M-am concentrat pe ce se întâmpla în bazin. Durerile erau mari spre foarte

mari, efectul epiduralei începea să dispară. Doctorița mă tot întreba dacă simt presiunea altfel, da, o simțeam mai spre rect, dar nu mă simțeam pregătită să mă urc pe masă, așa că am amânat cât am putut momentul. Contracțiile erau foarte dese și foarte dureroase. Simțeam presiune să împing, am mai amânat două-trei contracții, apoi m-am urcat pe masă. Am început să împing, primele două contracții au fost de acomodare. Doctorița masa zona cu gel, îmi spunea că-i vede capul și că mai e puțin. Era 18, 20. La a treia contracție pe împins s-au rupt membranele. Între contracții aproape așipeam. Efortul de împins era uriaș, încercam să-mi păstrez forțele, știam că mai e puțin. Doctorița și Omul strigau la mine să nu adorm, eram prezentă, dar țineam ochii închiși și pregăteam împinsul. Pe fiecare contracție simțeam cum bombează cu capul, dar nu reușeam să-l împing de tot afară. Deh, ar fi ajutat niște masaj perineal la vremea lui, dar cine s-a mai gândit și la asta...

Apoi a urmat momentul de cumpănă. Am simțit că adorm. Și că mă ustură uterul într-un fel ciudat (acum știu că nu era nimic, doar subconștientul meu care îmi căuta scuze). Și am zis că nu mai pot să împing și că vreau să dorm. Din fericire, și doctorița și Omul au insistat să mai împing, că sunt foarte aproape. Și-atunci mi-am zis, da, sunt prea aproape, da, trebuie să mai încerc. A mai trecut o contracție degeaba, la următoarea, însă, doctorița a fost inspirată și m-a tăiat. Am simțit că asta e momentul și-am împins ca niciodată. Era 19, 40. Băiețelul a țâșnit afară ca un glonte, la următorul împins i-au ieșit și picioarele. L-am primit repede pe piept, a început să plângă. L-am mângâiat, am plâns, Omul plângea și el, nici nu mai știu. Ai reușit, zicea el, ziceam și eu. Apoi băiețelul a început să respire sacadat și l-au luat repede, l-au pus la lampă și la

oxigen.

Am rămas în sală să mă coasă. Au mai pus niște anestezic pe cateter, dar n-a prins, am primit și xilină și lidocaină local, dar am cam simțit tot procesul. Doctorița m-a ținut de vorbă, m-a pus să-i povestesc despre blog, despre Sofia, îmi amintesc că prin vis că spuneam numai tâmpenii. Dar eram fericită, deși durea ca naiba. Îmi era dor de băiețel, tot întrebam de el, Omul mă suna de la neonatologie să-mi spună că e OK, că nu mai e cianotic, că respiră și plânge normal.

Când a fost gata cusutul, cam după treizeci de minute, mi l-au adus pe Ivan. L-am pus la sân și a tras bine de câteva ori. Era mic, tare mic, aproape prematur. Cruț, le spunea prin maternitate. Avea la naștere 2.930 de grame și 49 de centimetri, mult mai slab decât Sofia. Totuși, dacă ar fi stat până la patruzeci de săptămâni, nașterea naturală ar fi decurs mult mai greu, paté nici n-aș fi reușit, un copil cu greutate mare (peste patru kilograme) e considerat contraindicase în nașterea vaginală după o cezariană.

Așa. Sunt foarte recunoscătoare doctorului meu. Și-a asumat alături de mine riscul de naștere naturală după cezariană, mi-a ascultat rugămințile în sala de naștere, nu m-a grăbit, nu a pus niciodată răul în față, a știut să-mi dea putere când i-am spus că am nevoie de ea. La un moment dat, între contracții, când simțeam că am obosit, i-am spus fix așa: sunt obosită și aproape să mă panichez, ajutați-mă să continui. Și mi-a spus cum să respir, ce să fac, am depășit momentul cu bine. Respirația corectă, în general, m-a ajutat foarte mult, și în gestionarea durerii, și împotriva oboselii și a fricii că ceva va merge rău. Am avut încredere c-o să fie bine. Au contat enorm susținerea medicului, ajutorul moașei, prezența Omului lângă mine.

Am știut că-s pe mâini bune și mi-am văzut de treabă concentrată pe bebeluș și pe ce am de făcut.

Aceasta este povestea nașterii lui Ivan, care nu se vrea un îndemn pentru nimeni. Este povestea întâlnirii noastre, care, deși grea, a fost una intensă, așa cum cred că trebuia să fie.

* * *

Așadar, cezariană sau vaginală? Toată lumea mă întreabă care-i mai ușoară. Pe Facebook, pe e-mail, în comentarii, ba am primit și câteva SMS-uri. Care-i mai mișto. Mai cu moț. Mai de filmat cu camera familiei. Mai de ales, așa. Rămâne să mă oprească femeii pe stradă să-mi ceară părerea și-i gata treaba. Că deh, puține femei au ocazia să le experimenteze pe amândouă, ceea ce înseamnă că e cumva de la sine înțeles că am datoria să le compar și să comunic rezultatul.

Știu că vreți să știți cum o să fie nașterea copiilor voștri. Știu că vă doriți să doară cât mai puțin, să fie cât mai rapid, mai ușor, mai frumos, cu recuperare mai scurtă, cu alăptare imediată și cu zero depresie post-partum. Poate așa vor fi nașterile voastre. Poate nu. Experiența mea nu are însă nicio relevanță pentru ale voastre. Dacă pentru mine nașterea naturală a fost frumoasă și cezariana a fost OK (și nu spun că așa au fost), asta nu înseamnă că cezariana voastră nu poate fi frumoasă sau nașterea naturală nu poate fi absolut OK. Viteza cu care m-am recuperat eu după fiecare are legătură doar cu capacitatea organismului meu de a se recupera. Nicio însemnătate pentru alte corpuri de femeie. Nicio însemnătate nici pentru viitoarele mele nașteri, dac-o mai fi vreuna.

Eu mi-am dorit enorm de mult să nasc natural. Prima oară n-a fost să fie din cauza intervenției medicilor, a doua oară am știut să-mi apăr dreptul la o naștere firească și am

câștigat eu! Asta știți deja.

O să spun doar că ambele mele nașteri au fost OK în privința recuperării, una mai rapidă, alta moderat de rapidă, una m-a surprins cu dureri postoperatorii mari în primele zile, cealaltă m-a surprins prin lipsa lor, după ambele nașteri am alăptat imediat fără probleme. Despre una am amintiri minunate, despre cealaltă am amintiri traumatizante. Amândouă m-au lăsat cu câte un copil perfect în brațe, ceea ce vă doresc și vouă.

Aș mai naște copii. Nu aș vrea să mai fiu însărcinată și nici să mai trec prin primele săptămâni cu un nou-născut, dar de născut aș mai naște. E o experiență nemaipomenită! Doare, n-o să vă mint, dar sunt atât de multe lucruri mai rele pe lume ca durerea! Și în urma lor nu rezultă o minunată viață nouă, un om care o să vă iubească toată viața lui, orice-ar fi.

Listă de cumpărături pentru un nou-născut

Obiecte foarte necesare

Scoică auto pentru transportat copilul de la maternitate acasă (împrumutată sau, dacă știți că mergeți mult cu mașina, cumpărată).

Sistem de purtare sau cărucior (pentru nou-născut, cele mai indicate sisteme de purtare sunt bluzele sau tricourile *mei-tai*, inventate practic pentru piele-pe-piele între mamă și nou-născut, slingul cu inele și *wrap*-ul țesut sau elastic).

Body-uri de bumbac, pijamale (nu cumpărați mai mult de cincisprezece body-uri și cinci pijamale, vor rămâne mici foarte repede).

Mult finet, cârpițe, păturici, babetici (luați la metru din magazinele cu materiale și le tăiați în bucăți de diferite dimensiuni; pe unele le veți folosi să ștergeți bebelușul la

gură după ce vomită, cu altele îl veți proteja de soare în cărucior, pe unele i le puneți sub cap în caz că regurgitează când doarme și așa mai departe).

Termometrul rectal e cel mai precis, nu e foarte plăcut pentru bebeluș, însă îl veți folosi rar. E important să nu dea erori, un grad contează mult mai ales la copii mici. Cele cu infraroșu sună bine și sunt foarte ușor de folosit, însă nu sunt (din experiența mea) la fel de precise (recomandate după vârsta de trei luni).

Pentru accidente, muci și alte mici urgențe medicale, e bine să aveți în casă ser fiziologic, fașă sterilă, betadină și baneocin pudră.

Consultant în alăptare: neapărat chemat în prima zi după externarea din maternitate, dacă sunteți la primul copil, o să vă ajute mult.

Lanolină cremă și comprese cu lanolină pentru sfârcuri rănite de alăptare.

Obiecte oarecum necesare

Pat, saltea, cearșafuri, apărători de pat, asta doar în caz că nu vreți să dormiți cu bebelușul în patul vostru, caz în care vă recomand să puneți între saltea și cearșaf un alt cearșaf, special, impermeabil, pentru accidente de pipi sau regurgitări ale celui mic.

Un gel de duș blând pentru copil.

Un antitermic pentru cazuri de urgență (nu trebuie administrat fără o discuție cu pediatrul): supozitoare cu paracetamol pentru sugari.

Detergent special pentru bebeluș sau nuci de săpun (și nu uitați să nu folosiți balsam pe hainele lui bebe).

Sacii de dormit sunt foarte utili, pentru că bebelușul nu stă învelit. În plus, pe cei mici îi ajută mult să se simtă conținuți, se liniștesc mai ușor și dorm mai bine.

Cădiță de baie cu forme anatomice montată pe cadă

pe suporti speciali, ca să nu vă rupeți spatele aplecându-vă în cadă când îl spălați.

Ulei de masaj pentru bebeluș (un ulei de migdale sau de măslina e foarte bun, nu trebuie să dați banii pe produse mai complicate și mult mai scumpe).

Sistem de scos mucii (batista bebelușului sau vreun (ununaș ori pompă)).

Termometru cu higrometru (un nivel bun al umidității, 40 - 60%, e important pentru cel mic, dacă aerul e prea uscat sau prea umed nu respiră corect, îl deranjează la somn etc.).

Aleze (mici salteluțe impermeabile pe care schimbați copilul fără să puneți în pericol canapea, saltele sau cuverturi care altfel se vor umple de pipi, lapte, salivă și alte lucruri pe care nu le doriți pe canapea, saltele și cuverturi).

Chestii simpatice, fără de care puteți trăi liniștiți
Carusel de pat.

Chit pentru mulaj de amprentat mânuță și picioruș de bebe.

Salteluță activităști.

Saltea gonflabilă pt schimbat scutece (IKEA).

Cântarul electronic. Hm. Pentru un copil sănătos, nu recomand cântărirea mai des de o dată pe lună, spre liniștea mamei. Proba suptului nu ajută, cântăritul zilnic nici atât. E doar o sursă de stres și presiune, complet nenecesară și neconstructivă. Aș zice că nu aveți nevoie de cântar.

Plușuri pe care să le ronțăie.

„Nu există copii, există doar oameni”.

(Janusz Korczak)

Eu n-am să mint niciodată copiii.

Era joi noapte, dormeam dusă în camera mea, mama

și tata dormeau la ei în dormitorul cu pat mare. Aproape de miezul nopții, bate la ușă vecinul de dedesubt. Șușotesc ceva, nu înțeleg nimic. Peste câteva minute, mama vine să mă dea jos din pat. Îmi spune că trebuie să merg să dorm la vecini, pentru că ei doi trebuie să meargă urgent la bunica Sofica, fiindcă nu se simte prea bine. Am coborât buimacă un etaj și m-am înghesuit lângă fetele vecinului. Evident, n-am mai putut dormi până dimineață. Aveam opt ani. A doua zi nu m-am dus la școală, mama m-a trimis cu altă vecină, profesoară, la ea la școală, într-un sat de lângă Piatra Neamț. Nu pricepeam nimic, mama nu-mi explica nimic, pe tata nu-l mai văzusem din noaptea cu pricina. Următoarea noapte am petrecut-o din nou înghesuită în patul vecinelor. În dimineața următoare, mama a venit să mă ia. A tras pe mine o bluză neagră și mi-a spus:

— Mergem să vedem dacă bunica Sofica se simte mai bine. Să nu te sperii, însă, dacă acolo la ea acasă o să găsim ceva de rău.

Atât. Am mers pe jos până la apartamentul bunicilor, cam zece minute prin iarna sinistră. Pe drum am pus multe întrebări, dar mama îmi tot spunea să tac și să am răbdare.

Am luat liftul până la etajul doi. Am intrat în apartament, mirosea ciudat și era foarte multă lume. Mama m-a împins înspre sufragerie.

Pe masa mare de opt persoane stătea în sicriu, cu vârfurile pantofilor legate, bunica Sofica.

Îmi amintesc că m-am dus aproape de fața ei și o priveam complet nedumerită. Era foarte palidă și nici nu semăna foarte bine cu bunica mea. Purta niște haine negre pe care nu mi le aminteam. Am întrebat-o cum se simte. Nu mai văzusem niciun om mort până atunci. Apoi s-au precipitat lucrurile, au luat-o pe sus niște oameni, au coborât sicriul pe scări, au urcat-o într-o mașină și am

pornit cu toții spre cimitir. Nici după ce au pus lespede de ciment peste ea în mormânt eu nu înțelesesem că s-a dus. Că nu mai era și nici n-o să mai fie vreodată. Câțiva ani după moartea ei, eu încă o mai căutam pe stradă, convinsă că ea trăiește undeva, că mă urmărește de la distanță, că e bine și îmi va da un semn la un moment dat.

Pe bunica Sofica o iubeam ca pe mama. De la trei la șapte ani, de luni până sâmbătă, am stat la bunicii din partea tatălui, bunica Sofica și bunicul Petrică. Ea, fostă contabilă, pensionată ca să stea cu mine, el, inspector la bancă, pasionat de pictură și poezie. Era blândă și gătea fantastic. Cum intram în scara blocului îmi lăsa gura apă. Îmi făcea ou ochi prăjit în unt într-o tigăiță mică, făcută parcă special pentru un singur ou ochi. Mâncărică de gogoșari în vin roșu ca a ei nu am mai găsit niciodată, deși întreb de ea în toate restaurantele și gospodăriile în care intru. Pilaful ei moale la cuptor, care se prindea puțin de fundul oalei, tiii, ce-mi mai plăcea să rad cu lingura arsura maronie. Fursecurile cu nucă în vârf. Tortul de pricomigdale pe care-l făcea de Anul Nou. Și ceaiul de tei era mai bun la ea în bucătărie!

O pieptănam după-amiaza când ne trezeam din somn, ea îmi citea Topârceanu, eu îi făceam cozi și-i așezam basmaua pe cap. Era sănătoasă, calmă și bună. Într-o noapte de decembrie în care eu, nu mai știu din ce motive, dormeam la ai mei, s-a ridicat în capul oaselor, a cerut o lumânare omului ei și a murit. Avea 58 de ani. A murit și mie nu mi-au spus până cu o oră înainte s-o bage în groapă. O iubeam ca pe mama.

Pe marginea gropii, încurcată și furioasă, mi-am promis că eu n-am să mint niciodată copiii.

Sunt multe lucruri pe care mi le-am jurat în copilărie. Că eu n-o să fumez niciodată, mi se părea scârbos. Totuși,

la șaptesprezece ani m-am apucat de fumat și m-am mai lăsat la douăzeci și șase. Că eu n-o să alerg niciodată după băieți. Dar am alergat după mulți, pe unii i-am și prins. Că eu n-o să beau niciodată. Dar apoi, la optsprezece ani, am descoperit Club A și votca Perfect Lemon cu Fanta de lămâie și m-am trezit că dorm șase ore pe preșul camerei de cămin, prea turmentată să mai descui ușa. Mi-am jurat că o să mă fac doctor să salvez oameni, numai că apoi am descoperit cât de plictisitoare e chimia și că mi se face rău dacă văd oameni care suferă, așa că am ales să mă fac ziaristă. Pe măsură ce m-am făcut mare, promisiunile de-atunci mi s-au părut caraghioase și am decis să le fac uitate, oricum nu le știa nimeni în afară de mine.

Minciuna despre moarte, însă, m-a zdruncinat suficient cât să-mi țină promisiunea dreaptă aproape trei decenii. M-am gândit de multe ori la motivele pentru care părinții mei au decis atunci să nu-mi spună adevărul. Și m-am gândit de mii de ori și la felul în care m-am simțit în momentul în care am văzut-o în sicriu, deși eu credeam că ea e doar puțin bolnavă. Despre întrebările pe care le-am pus în drum spre cimitir. Nu mi-a răspuns nimeni la ele, niciodată. Despre nedumerirea cu care am privit numele ei pe cruce. Despre serile

În care mergeam cu tata în apartamentul rămas gol al bunicilor, el se încuia în camera ei și plângea cu poza ei înrămată în brațe, iar ea îi auzeam hohotele de bărbat adult și mă cutremuram pe scaunul mic din holul lung. Nu mai aveam curaj să intru în camere sau în bucătărie, deși stătusem și mâncasem acolo de sute de ori. Tata nu a vorbit cu mine niciodată despre moartea mamei lui. Nu m-a întrebat niciodată cum mă simt, deși știa că o iubeam pe bunica la fel ca pe mama. Durerea mea n-a contat, de parcă eu nu pierdusem un om, pe cel mai drag om. Am

crescut cu ghimpele ăsta în suflet și de multe ori, ca adolescent sau adult, mi s-a părut că sentimentele mele nu contează. Și am învățat să le îngrop, să le ascund, să disimulez. Până într-o zi, târziu în tinerețea mea, când am înțeles că sentimentele mele fac parte din mine. Am descoperit atunci, ascunse adânc, o mulțime de emoții, regrete, resentimente, lucruri dureroase care nu mă lăsau să merg mai departe. Și mi-am promis atunci că, dacă și când voi crește copii, copiii mei, o să-i las să simtă ce și cum vor, o să-i încurajez să se descarce de orice le întunecă orizontul, să spună ce simt, să știe că sentimentele lor sunt bune și firești oricum ar fi. Să îi tratez ca pe niște oameni, chiar dacă sunt la început de viață.

Stând apoi tot timpul în preajma copiilor mei, am învățat de la ei și mai mult despre exprimarea emoțiilor, despre cât de important este să fii mereu prezent la ce ți se întâmplă. Copiii nu cunosc viitorul și trecutul. Ei trăiesc acum, aici, pentru ei tot ce contează e ce există în fața ochilor lor. Sunt fericiți, implicați, atenți, nu pierd esențialul.

Lucrul pe care l-am auzit cel mai des de la părinții mei a fost „Tu la mine să nu deschizi gura”, urmat îndeaproape de „N-am timp”. La noi în casă, mama și tata erau cei care aveau dreptul la opinii și decizii. Eu, unic copil, trebuia să tac și să fac.

— Când o să fii la casa ta, o să faci ce vrei tu, acumă faci ce spun!

— Dar, mama...

— Tu mie să nu-mi comentezi!

Și gata. Asta era tot. Aici se încheiau negocierile și protestele mele. Făceam ce mi se spunea și gata. Și, desigur, îmi doream să ajung cât mai repede la casa mea,

unde o să pot comenta cât doresc și, poate, cu puțin noroc, chiar o să mă întrebe cineva ce am eu chef să fac sau ce părere am despre una sau alta. Acum înțeleg perfect de ce mi-am făcut blog pe care scriu zi și noapte despre ce simt, vreau, visez, mă supără, mă provoacă. Mă simt neascultată, nevorbită, nebăgată în seamă.

Mi-am zis: hei, trebuie să existe și o altă variantă de crescut copii!

Când m-am trezit cu boțul meu de om în brațe, am început să mă lupt să nu fac ce mi-a displicut din ce-au făcut ai mei. Care de iubit m-au iubit, dar n-au stat o clipă să se întrebe dacă la mine ajunge ceva din iubirea asta. M-am simțit iubită, dar m-am simțit și umilită, ignorată, pedepsită pe nedrept, păcălită, mințită, în ciuda celor mai bune intenții ale părinților mei. Erau tineri, le era greu cu banii, se luptau pentru multe lucruri pe care eu acum le am la dispoziție fără efort, ca părinte, femeie și om. Nu-i acuz de nimic, nu le reproșez nimic. Îi iubesc pentru cine sunt ei și pentru cine sunt eu acum, dar nici eu și nici ei n-am uitat lucrurile care mi-au marcat traseul. Și care m-au făcut părintele care sunt, decis să nu repete greșelile părinților lui. Eu am premise bune, am multe lucruri pe care părinții mei nu le-au avut. Timp să aleg când vreau să fac un copil, timp să-mi găsesc omul potrivit. Surse de informare. Răbdarea femeii ajunse la 32 de ani. Bani, resurse și acces. Dar mai ales timpul de a-mi analiza copilăria și posibilitatea de a face lucrurile altfel.

Eu n-o să-mi mint copiii. O să le spun povești, desigur, o» A le dau explicații pe înțelesul lor, dar n-o să-i mint ca să obțin lucruri de la ei. N-o să-i lovesc, n-o să-i ameninț, n-o să le pun să tacă pentru că eu plătesc rata la casă și nu ei. O să vină poate o vreme când îmi vor plăti ei mie abonamentul la azil și chiar și atunci mi-ar plăcea să

fiu întrebată ce părere am despre orice și mai ales despre lucrurile care au legătură cu mine.

Mi-am tratat mereu copiii nu ca pe niște inferiori, ci ca pe niște egali. Doar pentru că sunt mai mici de statură și pentru că au petrecut mai puțin timp pe pământ decât noi nu înseamnă că vrerile lor contează mai puțin ca ale noastre. Doar pentru că nu știu să mănânce cu furculița nu înseamnă că nu știu când le e foame și când au mâncat dejuns. Nu am calități pe care copiii mei să nu le aibă, ba dimpotrivă, ei sunt acum perfecți, pe când eu am încetat de mult să mai fiu perfectă. Învăț în fiecare zi lucruri de la ei, poate în aceeași măsură în care ei învață de la mine. Eu îi învăț să facă pipi la toaletă, ei mă învață să iert și să trăiesc clipa. Un târg destul de bun, îmi pare.

Mama și tata n-au fost, niciunul, genul afectuos. Nu mă luau în brațe să-mi spună că mă iubesc. Nu mă strângeau la piept. Nu-mi spuneau că sunt minunată. Ba dimpotrivă, tata obișnuia să-mi spună că, la cât de lipsită de talent sunt în toate, o să ajung tractoristă. Așa credea el că mă motivează. Mama n-a fost o fire foarte caldă niciodată. O înțeleg perfect, ea a crescut la țară, nici pe vremea ei copiii nu erau îmbrățișați prea des, atunci important era să ai ce să le dai de mâncare, nu să cumperi cele mai *fancy* marsupii.

Din ce aud în jur, cred că asta e boala întregii mele generații. Părinții noștri, majoritatea, au crescut în vremuri grele. Nu era timp de povești de amor cu bebelușii. Unii copii mureau de la o simplă gripă. Bunicilor mei le-au murit de otită trei bebeluși înainte să-l aibă pe tata. Problemele erau să le dai să mănânce, să nu moară de frig și să ai bani de medic dacă fac febră. În rest... supraviețuia fiecare cum putea. Frații mai mari aveau grijă de ăia mai mici, de ei nu avea grijă nimeni. Și tot așa.

Eu pot și trebuie să mă port altfel. Așa că am respectat fiecare țipăt, fiecare plâns, fiecare mână întinsă a copiilor mei. N-am uitat nicio clipă că depind de mine cu viața lor, dar nici n-am considerat că asta-mi dă dreptul să nu caut în fiecare clipă cele mai bune alegeri pentru ei. I-am purtat pe amândoi, pentru că ne-a plăcut tuturor și pentru că ne-a fost ușor s-o facem. I-am ținut în brațe mult, încă îi mai țin, cât vor, când vor, deși au la un loc mai mult de jumătate din greutatea mea. I-am făcut să râdă pentru că mi-a venit ușor s-o fac. Am fost relaxată, pentru că am avut încredere în ei și-n semnele pe care mi le transmit. Încă am și-o să am toată viața.

Și Sofia și Ivan sunt copii veseli. Râd des, sunt prietenoși, deschiși la experiențe noi, greu de supărat și frustrat. De când s-au născut ei, pe rând, cântăm, ne jucăm, ne iubim, ținem aproape, toți patru. Copiii știu în fiecare clipă că sunt iubiți și doriți, că ne fac fericiți, sunt cooperanți și exagerat de simpatici.

Apoi am citit un studiu care arată cum creierul unui copil crescut cu maximum atașament de mamă în primii doi ani de viață se dezvoltă mai mult și mai repede. Instinctul meu a fost, așadar, bun!

Nu m-am gândit nicio clipă că îi „alint”, în sensul ăla învechit și enervant, de copil care răstoarnă lumea cu fundul în sus pentru că nu știe ce înseamnă regulile și bunul-simț. îi răsfățăm cu atenția și grija noastră și o să facem asta cât or să ne lase, și apoi încă un pic. îi iubim cel mai mult din lume, cum să nu-i răsfățăm?!? Nu cu jucării, nu cu haine de firmă. Cu timpul și atenția și toată dragostea mea. Stăm mult împreună, *af* roape tot timpul. Îmi place, nu e nimic altceva ce prefer să fac în loc de asta. Și lor le place, abia așteaptă să ne jucăm, să-mi arate, să dansăm, să cântăm.

I-am luat în brațe de fiecare dată când au plâns. Uneori s-au liniștit, alteori au plâns mai rău. Îi iubesc. VREAU să-i țin în brațe când plâng. N-a fost nevoie să citesc studii despre ce se întâmplă în creierul lor când plâng singuri, pur și simplu nu pot să nu alerg la ei să-i iau în brațe când plâng.

Amândoi știu că îi iubim, că pentru noi e important ce-și doresc, că ținem cont de vrerile lor. Că sunt liberi să se exprime. Că nu riscă nimic. Pentru că nu riscă nimic.

Nu cred în pedepse, în trimis copilul în camera lui când face o boacăna. M-a enervat tare Sofia acum niște ani, rupsesse niște flori, deși știa că nu e bine. Mă sfida, rupea, mă privea în ochi. I-am spus că, dacă mai face asta, nu mai putem sta afară pe terasă. A făcut-o din nou. Am condus-o în casă, ea a început să se zbată și să mă lovească. Avea puțin peste un an. Am încercat s-o iau în brațe, m-a lovit. M-am îndepărtat și i-am spus că și eu sunt supărată și că o să plec până se liniștește. În clipa aia a înnebunit de panică. Alerga după mine strigând. M-am oprit și m-am întors către ea. M-a mângâiat pe față, să mă împace. Am înțeles atunci că asta nu e niciodată o soluție. N-o să mai plec niciodată de lângă ea la supărare, orice-ar fi.

Într-o zi a cerut un pahar de sticlă. I-am explicat că e periculos, că se poate sparge și lovi. A insistat. I l-am dat. L-a aruncat pe gresie, s-a spart. M-am uitat la Om. A sărit s-o ridice din mijlocul cioburilor. Eu m-am repezit să strâng. Niciunul dintre noi n-a avut nicio clipă instinctul de a o certa. Ne-am bucurat că e bine, am strâns, apoi i-am explicat că e periculos și de ce e bine să nu mai faci la fel data viitoare. Și nu i-am mai dat lucruri care se pot sparge.

Nu toate cererile copiilor sunt rezonabile. Dar pe cele care sunt, le îndeplinim. Nu am lăsat-o pe Sofia să

guste apa din toaletă, oricât de mult a insistat. Dar am lăsat-o să guste din boabele pisicii. Una a fost suficientă, acum nu se mai atinge de ele. Când nu vrea să se încălze, ne jucăm. Încălzăm toate animalele, uneori vrea și ea, alteori nu. Când nu vrea, o iau desculță sau nu mai plecăm deloc (dacă se poate). Din fericire, majoritatea lucrurilor sunt negociabile.

Nu îi mințim, nu îi păcălim. Sigur că le spunem povești despre zâne și motani care vorbesc. Dar când e vorba de lucruri serioase, îi tratăm ca pe niște adulți. Noi nu ne mințim între noi, cu ei ne purtăm exact la fel. Cred că de-asta și sunt atât de înțelegători și cooperanți amândoi: știu că insistăm cu un lucru pentru că e important.

Le spunem în fiecare zi, de multe ori pe zi, în timp ce îi ținem în brațe sau ne jucăm sau mâncăm, că sunt minunați, că îi iubim orice-ar fi. Că ne fac fericiți, că sunt cele mai importante ființe din lume pentru noi, că sunt perfecți și că asta n-o să se schimbe niciodată.

Sunt copii liberi, fericiți, veseli. Pentru că așa sunt ei, dar și pentru că sunt iubiți fără reguli, piedici, pedepse, program.

Mă sperie și mă dor scenele din parc în care părinții își îmbrâncesc copiii, îi iau pe sus, trag de ei, îi urechesc, îi amenință cu plecatul acasă, îi jignesc, strigă la ei, toate astea pentru că micuții vor să se joace altfel decât vor părinții. Păi ce e joaca, dacă nu cea mai liberă activitate din lume? Cum poți să-i impui unui copil cum să se joace? De ce? Și să-l mai și pedepsești pentru asta? Cum vrei să crească un adult vertical și independent dacă nici să se joace nu poate fără indicațiile tale?

Sigur că asta nu înseamnă că cei mici cresc fără reguli, dimpotrivă. Avem reguli, majoritatea dictate de

nevoia de siguranță, de traiul în societate, de lege, de sănătate, de valori morale. Sunt reguli simple, explicate și repetate de sute de ori, valabile tot timpul. În rest, dacă nu încalcă legile de mai sus, sunt liberi să facă ce vor, chiar dacă uneori ce vor ei e plictisitor sau enervant pentru mine. Sofia poate merge în parc în pijamale, dacă nu e prea frig. Ivan poate mânca toată ziua doar iaurt, dacă de asta are chef. Amândoi pot repeta același joc de dimineață până seara, nu e treaba mea să le impun cum să se joace.

Acum ceva vreme, când Ivan nici măcar în plan nu era, iar Sofia avea un an și jumătate, în timpul Sărbătorilor de iarnă au stat la noi aproape două săptămâni mama și bunica mea. A fost minunat, am gătit împreună, am depănat amintiri dintre cele jenante pentru mine (și, Doamne, câte sunt!), ne-am jucat cu Sofia, am construit amintiri prețioase. Printre toate astea, am putut să observ (fără să-mi propun) diferențe mari între generații, în ce privește atitudinea și comportamentul față de copilul mic.

Sofia mea n-a auzit atâtea de NU în toată viața ei câți a auzit în cele douăsprezece zile de vacanță. NU alerga. NU sări. NU țipa. NU te duce acolo. NU pune mâna acolo. Mama și bunica protejau copilul spunându-i NU la tot pasul. Să NU cadă. Să NU-și tragă nu știu ce în cap. Să NU mănânce de pe jos.

Noi n-am crescut-o cu un De când a început să mișune, am eliminat mai toate pericolele (am îndepărtat obiectele grele de pe rafturi, am asigurat colțurile, prizele, cablurile), am deschis toate ușile casei și-am lăsat-o să descopere toate cele, că de-aia ne-am luat casă mare. Aleargă liberă, uneori cade, se ridică, se mai cocoată pe unde n-are voie, mai cade, se ridică, dar de cele mai multe ori pur și simplu se joacă. E mereu supravegheată, n-o lăsăm niciodată singură într-o cameră.

În zilele în care a plouat în capul ei cu un la început a fost contrariată. Adică de ce să nu alerg? Nu s-a oprit din alergat decât de câteva ori, mai degrabă surprinsă de interdicție decât convinsă de ea. Apoi le-a ignorat cu totul, mai ales că eu și taică-su nu interveneam, de unde ea deducea (corect) că din partea noastră n-are decât să facă ce pofteste.

Eu una n-am auzit atâtea de NU cât am fost mică pentru simplul fapt că majoritatea timpului mă jucam nesupravegheată de adulți. Adulții erau fie la serviciu și eu alergam prin curtea bunicilor în timp ce ei lucrau la vie sau mă jucam în spatele blocului în timp ce mama făcea de mâncare în casă. Acum copiii sunt supravegheați aproape tot timpul până la vârste mult mai mari și, odată cu ochiul părintelui, vine peste copil și nevoia lui disperată de control. Pe vremea mea, mergeam singură la școală (mă rog, cu două colege, dar fără adulți), cu cheia de gât, de la șase ani. Ne mai permitem asta acum, cu miile de mașini conduse aiurea, cu câinii fără stăpân, cu toți nebunii și toate drogurile pe stradă? Sigur că nu, atunci era totul mai sigur, mai simplu, atunci erau spații verzi, eram mulți afară, stăteam mereu împreună în turmă, eram în siguranță.

Când ne prindeau în casă ai noștri, ne căptușeau cu NU-uri, pentru că n-aveau de ales. NU avem carne azi. NU avem bani de haine noi. NU ai voie la TV că nu e nimic de văzut. NU vorbi tare, să nu te audă vecinii. NU vorbi despre familie la grădiniță, cine știe cine te aude. NU face deranj în casă.

Când am devenit părinți la rândul nostru, am decis să fim mai zgârciți cu NU-urile, să le păstrăm pentru zonele cu adevărat interzise.

NU bagi degetele în priză.

NU bei apă din toaletă.
NU te joci cu focul.
NU te stingi de medicamente.
NU lovești oameni, animale, lucruri.
NU spui minciuni.

Dar da, poți să alergi, poți să cânti tare, poți să faci dezordine câtă poțesti, poți să guști din mâncarea pisicii dacă ți se pare apetisantă, poți să te joci în parc desculță, poți să încerci să te îmbraci cu rochia mamei. Orice nu îți pune în pericol siguranța, sănătatea, dezvoltarea și nu afectează confortul altora e permis.

Se pare că ce ne-a dictat instinctul e corect. Conform studiilor, copilul care aude NU la tot pasul ajunge în cele din urmă să-l ignore și, când te vei afla într-o situație cu adevărat gravă și urgentă, vei striga NU și copilul nu te va auzi, se va îndrepta alergând spre marginea prăpastiei în timp ce tu mori încet că nu mai ai timp să-l ajungi și de strigat strigi degeaba.

În plus, copilul are nevoie să dețină un minimum de control, iar dacă aude NU tot timpul, se va simți constrâns, frustrat. Noi, când eram copii, petreceam mult timp afară, de capul nostru, luam decizii pentru noi, aveam control. Copiii noștri, din motivele despre care am povestit mai sus și poate și din altele, care țin de modificări mai subtile ale mentalului unei întregi generații, nu petrec timp singuri aproape deloc. Pentru a avea un minimum de control, e nevoie să ia singuri decizii (într-un perimetru sigur impus de părinți). Și pentru asta e nevoie de niște limite care corespund nivelului lor de dezvoltare.

Decideți care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru voi, ca părinți. Ce reguli NU pot fi încălcate. Restul, supuneți negocierii cu copilul. Construiți un univers limitat, dar suficient de larg cât să nu fie apăsător,

descrieți-l copilului cu calm și dragoste, apoi fiți acolo să vă asigurați că limitele nu sunt depășite și să lărgiți limitele când copilul crește și începe să se simtă sufocat.

Un alt lucru important e formularea corectă a rugămintilor simple. Minteă operează cu imagini. Când îi spui unui copil NU MAI ALERGA, primul lucru care îi apare în minte e imaginea lui însuși alergând. În mod firesc, va avea tendința să alerge, iar dacă-i mai spui și să nU CADĂ, șansele să cadă devin mai mari, pentru că el se vede căzând, iar corpul urmează mintea. Copilul nu are timp să caute în capul lui opusul alergatului și să și-l imagineze pe acesta, mai ales când părintele strigă la el nonstop. Adică mama zice să nu alerg, adică vrea de fapt să ce? Să stau? Să merg mai încet? Să sar într-un picior? Mult mai eficient e să construiești rugăminți sau ordine pozitive.

„Mergi mai încet” în loc de „Nu mai alerga”.

„Vorbește în șoaptă” în loc de „Nu mai țipa”.

„Ține-ți mâinile pe lângă corp” în loc de „Nu-l mai pișcă pe frate-tu”.

Construcția pozitivă funcționează pentru simplul fapt că cel mic vizualizează imediat ce e îndemnat să facă și poate reacționa rapid în sensul dorit de părinte.

Când mă uit la Sofia și Ivan și-i văd atât de buni, de calmi, de înțelepți, de veseli tot timpul, îmi dau seama cât de mult contează libertatea și zâmbetul continuu în care au crescut (deși sunt gata să recunosc că 90% din minunea care sunt li se datorează exclusiv lor).

Mi s-a întâmplat de multe ori (și când nu aveam copii, dar și acum, că am doi) să fiu deranjată de copiii altora. Să boscorodesc printre dinți la film când un bebeluș de nici trei luni urla ca din gură de șarpe (evident, nu era vina lui că se află acolo) în brațe la maică-sa, care pur și simplu a

trebuit să-l aducă la film de acțiune la Imax, unde sonorul este atât de lure încât eu simt că-mi ies dinții din gingie când explodează Vreo bombă. Să îmi strâng mâncarea de pe jos după ce niște puști de cin-ani s-au alergat prin restaurant până ne-au dărmat masa. Să înghit nisip de pe plajă pentru că ăștia micii voiau neapărat să-mi toarne cu gălețușă-n cap dune întregi, la mă feresc de palme și pumni la grădina zoologică, să primesc o minge de fotbal șutată cu mult patos fix în fruntea-mi de un mic Bănel Nicolită la locul de joacă. M-am enervat pe moment, recunosc. Da, nu e vina copilului, niciodată nu e. Ei au energie și tind să facă tot ce le trece prin cap să facă. E nevoie de niște reguli impuse de părinți de-a lungul timpului ca ei să se abțină de la a-i deranja pe alții (intenționat sau neintenționat). Și mi-am zis: copiii mei n-or să fie așa! Și prin asta nu vreau să spun c-or să stea îngerește la o masă patru ore, ca un adult, la o conversație inteligentă. Copiii mei sunt copii energici, veseli, se vor juca peste tot unde vom merge, dar nu, nu vor face haos, nu se vor urca în capul oamenilor, nu vor distruge lucruri, nu vor mânca din farfuriile altora, nu vor urla, nu se vor bate între ei doar pentru că nu știu să se joace și altfel. Nu. Se poate să crești copii fericiți și liberi și fără să-i transformi în spaima tuturor celor din jur.

Am mers și noi cu copiii la terasă și la restaurant. Nu stau cuminți la masă mai mult de treizeci de minute, dar nu mi s-a întâmplat vreodată până acum să deranjeze pe cineva într-un spațiu public. Nu urlă. Nu aleargă dacă nu e loc de alergat, nu sunt agresivi, chiar dacă alții sunt agresivi cu ei. Nu bagă mâna în farfuriile altora.

Libertatea nu înseamnă că, dacă vrea copilul, poate să mănânce micul dejun alergând prin casă. Libertatea înseamnă că poate alege dacă să mănânce măr sau pară și

poate să aleagă dacă mănâncă mult sau puțin. Nu că e OK să arunce cu mezel pe pereți sau să deseneze cu brânza pe frigider. Asta nu e OK și, dacă-i explici copilului și de ce, va înțelege. Sigur, dacă până la patru ani a făcut numai ce-a vrut, s-ar putea să nu vrea să mai înțeleagă nimic din ce nu-i convine, și atunci nu mai știu care e soluția.

Nu cred că un părinte care-și tratează copilul ca pe un om, nu ca pe un animal care trebuie dresat cu răcnete, recompense și bătaie, va crește copii nesimțiți. Un părinte care-și lasă copiii să facă orice, indiferent dacă asta afectează libertatea și starea de bine a lor și a altora, da, cred că acel părinte n-a știut să impună limite, și asta e greșit. Copiii lui vor crește și vor deveni adulți dificili, indiferenți la confortul celor din jur, genul de adult care dă muzica tare acasă și în mașină, care aruncă gunoaie pe jos, care vorbește tare în restaurant, care parchează pe trecerea de pietoni și se bagă în fața gravidelor la cozi. Un nesimțit, dacă vreți neapărat.

De ce e musai să alegem o extremă sau alta? De ce, dacă eu spun despre copilul meu că e liber, înseamnă c-o să fie un iresponsabil la optsprezece ani? Nu cumva e posibil să fie liber drept copil (în limitele potrivite vârstei lui), pentru ca apoi să devină un adult responsabil, lipsit de frustrări, posesor de amintiri frumoase din copilărie? De ce e musai să fie crescut militărește ca să poată ajunge adult responsabil? Iar vreți să ne întoarcem la copilăriile noastre, pe care încercăm de atâția ani să ni le vindecăm? Chiar n-am învățat nimic din propria viață?

Un copil liber nu înseamnă un copil care nu are limite, care nu cunoaște și nu respectă reguli. Un copil liber e un copil care știe să se exprime în cadrul regulilor impuse, reguli pe care le înțelege (nu care-i sunt impuse pentru că AȘA SPUNE PĂRINTELE) și le acceptă. Bunul-

simț nu se impune, ci se învață prin puterea exemplului, prin empatie, prin iubire și limite decente (nu impuse de dragul de a ține copilul

În frâu cu orice preț, că el e mic și tu ești mare). Nu prin frică și autoritate militărească. Respectul față de alții se învață nu cu palmei ci cu respect simțit pe propria-ți piele, întâi din partea părinților, apoi din a celorlalți copii, care sunt, și ei, Crescuți cu respect.

Respectă-l. Iubește-l. Oferă-i un model de urmat. Și, din Iubire și respect pentru tine, o să respecte și regulile, o să învețe și bunul-simț (dacă are de la cine).

„Nu există copii, există doar oameni”. (Janusz Korczak)

M-am gândit mult la frântura asta de text, la aceste șase cuvinte care exprimă atât de bine ce cred și simt despre felul în care ar trebui să ne creștem copiii. Doar pentru că sunt mai mici nu înseamnă că nu ne merită respectul. Că ne putem impune controlul asupra lor, doar pentru că sunt dependent de noi.

Unul dintre lucrurile pe care le-am făcut instinctiv cu fetița mea a fost să renunț la tendința mea de a avea mereu controlul, când vine vorba despre ea. Și cred că am făcut foarte bine. Am dat astfel la o parte o mare sursă de frustrări ale mele și ale copilului, doar renunțând să mai am control în unele aspecte, nu în toate. Am ales să pun relația cu copilul și afecțiunea lui pentru mine mai presus de nevoia mea de a-i impune lucruri nenecesare.

Noi, adulții, ne simțim destul de lipsiți de control în general în viață. Am crescut în familii care ne-au lipsit de control, ne-au pus la colț, ne-au pedepsit, ne-au spus să nu le răspundem, să facem ce spun ei cât stăm în casa lor și așa mai departe. Am mers la școală, unde am stat cuminți în bancă și am învățat pe de rost comentarii la limba

română, fără să avem control nici măcar asupra propriilor idei. Apoi am mers la job, unde șeful are control asupra salariului nostru. Administratorul de bloc are control asupra confortului nostru în bloc. Politicienii au control asupra legilor, taxelor, condițiilor noastre generale de trai. Dumnezeu are control asupra sănătății noastre. Prea puține lucruri dintre cele care contează sunt în controlul nostru. Sigur, putem controla ce gătim diseară și cu ce ne îmbrăcăm, dar, la naiba, de asta ne-am făcut mari? Avem și noi nevoie să deținem control în domenii mai importante!

Și facem copii. Niște mogâldețe adorabile care nu știu decât să clipească. Perfect, ia să exercităm noi niște control asupra lor și să numim asta educație. Sigur, parte din acest control e necesar. Copilul trebuie să învețe multe lucruri și trebuie s-o facă în siguranță. Îl ajutăm, îl protejăm, îi explicăm. Doar că, pe lângă toate astea atât de necesare și benefice, foarte des ne impunem asupra lor complet nejustificat, doar pentru că ei sunt mici și noi mari, pentru că noi i-am făcut pe ei și nu invers. Din păcate, făcând asta nu-i mai tratăm ca pe niște oameni, ci ca pe niște ființe inferioare pe care nu le respectăm prea mult.

Dacă, să spunem, ieșiți în oraș cu un amic și el vă spune amuzat că iar și-a uitat portofelul acasă și va trebui iar să plătiți voi berea, o să începeți să strigați la el:

— Iaaar! Ești chiar culmea! Faci anume să mă enervezi? Ți-am spus de atâtea ori să nu mai uiți portofelul! Treci imediat în camera ta, chiar m-ai enervat!

Nu prea, nu-i așa? Vă amuzați că amicul e uituc și plătiți berea. Dacă însă copilul își uită iar la grădi haina de ploaie, ohooo, ce e la gura noastră! Deși nu, copilul nu face în ciudă nimănui, nu vrea să enerveze pe nimeni, copilul e un om care are trei ani și care are alte priorități în viață.

Adică e OK ca un adult să plece de-acasă fără portofel, dar când un copil uită ceva mai puțin important (pentru el), e motiv de pedeapsă?

Am simțit de la începutul aventurii numite maternitate că trebuie să renunț să am control cu orice chip, dacă îmi respect copilul. Și a venit foarte natural, și ne-a fost foarte bine tuturor astfel. Stau și analizez fiecare cerere a Sofiei și, dacă nu găsesc nici ur-notiv să spun nu, motiv serios și valid, pe care să i-l pot explica fără s-o mint, spun Da, iubito, hai. Că n-am eu chef nu e un motiv serios, că ea are, de ce să câștig eu de fiecare dată? Că mi-e lene, iar nu e. Că nici pe mine nu m-a lăsat mama, nu, nu e un motiv bun. Vă dau câteva exemple.

Mami, pot să stau desculță în parc?

E cauciuc pe jos, nu sunt cioburi sau alte lucruri periculoase, e doar praf, deci da, poți. Ba o să stau și eu cu tine desculță!

Mami, pot să dorm cu fusta roz?

Nu te incomodează, nu văd de ce nu, deci da.

Mami, pot să merg în parc în pijamale?

Nu e frig, deci nu văd de ce nu, da, iubito, poți.

Mami, am voie să folosesc singură DVD-ul?

Nu e niciun risc de curențare, o să îți arăt cum, tu o să înveți, deci da, nu văd de ce nu.

Mami, pot să gust și eu mâncare jamaicană?

E picantă, dar asta o să constați și tu, deci poftim de gustă.

În mod normal, primul instinct ar fi fost să îi spun NU la toate cele de mai sus. Fără să am un motiv real. Sigur, lumea nu iese din casă în pijamale. Dar... de ce? Pentru că așa e regula, dar ea e încă un copil pentru care aceste reguli nu sunt importante. Când va avea douăzeci de ani, va înțelege ea singură de ce nu e bine să iasă în pijamale

în parc. Nu aş lăsa-o desculţă în parc, că se murdăreşte. Şi ce? N-avem destulă apă acasă? Nu laşi copilul să umble la DVD. De ce? Habar n-am, că nici pe mine nu mă lăsa tata?!?

Mami, am voie să gust apă din veceu?

Nu. Apa e murdară şi te poţi îmbolnăvi.

Pot să învărt eu în mămăligă?

Nu, e foarte fierbinte şi te poţi arde.

Şi aşa mai departe. Dacă există un motiv serios pentru care NU, atunci îi spun NU şi îi explic. Nu s-a întâmplat niciodată să se trântască cu capul de pereţi pentru un NU. Pentru că a auzit multe DA-uri şi pentru că ştie că atunci când e NU e pentru că nu se poate, din motive de sănătate, siguranţă, principii sau valori importante (gen nu minţim, nu lovim, nu luăm jucăriile altora, nu stricăm lucruri, nu mâncăm bomboane etc.).

Da, am renunţat la control de dragul controlului. Dar am câştigat o relaţie bună cu copiii mei, care au încredere în mine. Sofia se distrează şi se joacă frumos cu mine, pentru că suntem egale (după ce, repet, dăm la o parte limite de siguranţă). Şi eu îi cer ei voie să fac lucruri. Să o îmbrac. Să o pup. Să o pieptăn. Suntem oameni care se iubesc şi se respectă. Ea înţelege că eu sunt responsabilă pentru ea şi are încredere în NU-urile mele, ştie şi simte că nu spun NU doar pentru că pot, că-s mai mare şi că plătesc ratele pentru casa în care stăm (de fapt, le plăteşte soţu').

Acelaşi principiu îl aplic şi când e vorba de lucrurile pe care i le cer. Nu-i cer să mănânce tot din farfurie, ştie ea mai bine cât să mănânce. Nu-i cer să se îmbrace în două minute, o anunţ din timp şi îi mai aduc aminte. Nu îi cer să deseneze în contur, poate ea va face un contur mai bun (pentru ea). Nu-i cer să se joace cu ce-i cumpăr, îi pun jucării la dispoziţie şi ea decide.

O întreb mereu ce crede despre lucruri. Și ea îmi spune. Când suntem într-o criză (de exemplu e seară și nu-și găsește plușul de somn) - îi explic situația și o întreb pe ea ce crede c-ar trebui să facem. E uimitor cum, la doar doi ani și jumătate, știe să găsească soluții: uite, mami, luăm alt pluș. Sau îl rugăm și pe tati să ne ajute să-l căutăm. Sau mă gândesc mai bine unde l-am pus. Nu-i spun că nu e important plușul ăla, știe ea mai bine cât e de important pentru ea. Doar pentru că e mică nu înseamnă că eu știu mai bine ca ea ce simte ea.

Știu că, în contextul în care am crescut și în care trăim, sună foarte aiurea asta: să renunți la control și să-l pui în palmele mici ale copilului. Multă lume va înțelege, ca de fiecare dată, că ce vreau să spun e să-i lăsăm să facă ce vor, când vor, să devină niște răsfățați și niște isterici pe care o să-i urască toată lumea. Dar nu, vă asigur că nu ăsta e efectul unei relații părinte-copil bazate pe respect. Văd destule familii în jur, primesc destule povești, îmi văd copiii cum cresc frumos, înțelepți, fericiți, mulțumiți, siguri pe ei, mă văd pe mine dezbărată de vechi obiceiuri enervante (da, nevoia de control permanent e foarte obositoare pentru cei din jur, mari sau mici), mi-a fost extrem de ușor să renunț la control în secunda în care m-am pus cu adevărat în locul fetei mele și am vrut să aflu de ce vreau ca ea să facă sau să nu facă anumite lucruri.

Pentru că așa este, nu există copii, există doar oameni.

Pe vremea mea

Când eram eu mică, acum mai bine de trei decenii:

— Bebelușii erau legați bine în scutece și cu feșe, de nu puteau, bieții, să miște decât pleoapele, ca niște sarmale îndesate. Ca să nu crească, săracii de ei, cu picioarele strâmbe.

— Bebelușii care plângeau mult noaptea mai primeau să sugă o cârpiță înmuiată în țuică. Apoi dormeau duși până dimineța.

— Diversificarea începea la trei luni, când mama revenea la muncă. De bază erau laptele de vacă amestecat cu pâine, biscuiții cu măr și ciorba de găină.

— Mulți copii erau lăsați la creșă sau la bunici de luni până sâmbătă seara (doar duminica era liberă pe atunci).

— Indiferent de boala de care sufereau, copiii primeau injecții cu penicilină și cure de moldamin. Dureau de făceai pe tine.

— Nu ne uitam la desene decât o jumătate de oră pe zi, atât se difuza la televizor pe unicul canal disponibil. Dulciuri la magazin nu prea existau, cu excepția biscuiților economici, a bombonelelor Cip și a gumelor de mestecat în formă de țigaretă.

— Pe vremea mea, copiii se disciplinau cu bătaia. Cu cureaua, cu furtunul de la mașina de spălat, cu lanțul de la poartă.

— Copiii auzeau de o sută de ori mai des „Nu ai voie” sau „Eu te-am făcut, eu te omor” sau „Tu în casa mea nu deschizi gura” decât „Te iubesc”.

— Mergeam singuri prin oraș de la cinci ani, pentru că nu prea existau alternative.

— Copiii erau bătuți și umiliți de profesori și de învățători și nu aveai cui sau unde să te plângi de asta.

— Nu prea erau bani decât de ale gurii, și alea puține, iar când erau bani, nu aveai ce să cumperi. Hainele și jucăriile erau puține și lipsite de imaginație.

— Pe vremea mea, nu te încuraja nimeni să crești liber, să-ți urmezi pasiunea și idealurile, ba dimpotrivă: ideal era să te conformezi, să lași capul jos, să faci ciocul mic, să-ți spui visurile în șoaptă sau niciodată.

— Pe vremea mea, părinții nu aveau acces la informații, alternative, idei. Trăiau în virtutea inerției, se supuneau cutumelor, se luptau să supraviețuiască decent.

Eu așa îmi amintesc.

Dormi, puiule, dormi...

N-am iubit niciodată somnul până când n-am mai avut timp să dorm. Când puteam dormi oricând și oricât nu aveam niciun chef să dorm. Păi cum, să stau acolo sub plapumă în timp ce viața trece pe lângă mine? Nooo, să ieșim, să ne plimbăm la miez de noapte, să stăm de vorbă până dimineață, la prânz nu dormim, păi ce e asta, să dormi ziua, când sunt atâtea lucruri interesante de făcut! Acum mi-aș da trei degete pentru o oră de somn în plus dimineața și un picior întreg pentru un somn de după-amiază. Să îmi întind oasele obosite pe saltea în mijlocul zilei și să dorm două ore buștean. Sunt zile în care sunt atât de obosită că visez la o internare scurtă în spital. Da, doamna asistentă, puteți să îmi faceți orice, injecții, perfuzii, controale, accept și un tușeu vaginal, doar să nu mă treziți, bine?

De când au apărut copiii, gata somnul. Și cel de noapte, și cel de zi. Sigur, sunt mame care adorm și dorm oriunde. Chiar am făcut un sondaj la un moment dat printre o mie de mame și a rezultat că unele dintre ele au dormit:

- La duș, în timp ce făceau duș.
- În autobuz.
- La școală.
- Pe scaun la coadă la bancă.
- Pe masa ginecologului.
- La manichiură.
- În ședință de evaluare cu șeful.
- Pe toaletă, cu capul sprijinit pe suportul de hârtie

igienică.

Eu nu-s<şa norocoasă. Ca să adorm, am nevoie de linişte deplină, întuneric, o saltea bună, să stau neapărat întinsă pe burtă cu corpul perfect aliniat. Indiferent de cât de obosită sunt, dacă nu se îndeplinesc toate condițiile de mai sus, nu adorm.

Omul meu, în schimb, face parte din categoria soldaților care dorm oriunde, sprijiniți în pușcă în picioare în mijlocul câmpului, dacă altfel nu se poate. Sigur, el cel mai bine doarme la teatru. Ba nu, la operă. Apreciază mult manifestările culturale de tot soiul. Că-s balet, teatru clasic sau experimental, operă, dans contemporan, el se așază comod în scaun, își șterge bine ochelarii cu cârpița lui de microfibră Polaroid, îmi zâmbește cu toată dragostea din lume, plescăie mulțumit și, imediat ce se ridică dumneaei cortina, adoarme. Nu e sală culturală în orașul ăsta în care să nu fi tras domnul meu măcar un somn bun. La Opera Națională a dormit chiar de trei ori, o dată la *Aida*, o dată la *Anna Karenina* și o dată la *Shorts Up*, festival de scurtmetraje. La Ateneu a dormit o dată. La Teatrul Mic de trei ori. La Sala Radio presupun că a dormit, că acolo am așipit și eu. La Nottara doar a picotit, acolo i-a plăcut mult piesa. La *stand-up comedy* mai întâi se pilește puțin, ca să râdă mai abitir la glumele proaste, și abia apoi adoarme. Aud că și la concertul Metalica a adormit. Eu n-am fost acolo, o fi numa legendă urbană, cine știe?

Explicația lui e că-i normal să doarmă la spectacole, că e întuneric, cald și oarecum liniște. Întuneric e, sigur, că se joacă puține spectacole cu reflectoarele îndreptate către spectatori. Cald e, cu excepția cazului în care vorbim despre Teatrul Național. Liniște... hm. Depinde cu ce compari. E mai liniște decât pe un stadion în timpul unui derby. E mai liniște și decât la un concert Rammstein. Dar

liniște cât să adormi de cât de liniște e - nu-i. Că o muzică tot se cântă, niște replici tot sunt răcnite acolo să se-audă de pe scenă până în fund la plasatoare. În plus, majoritatea scaunelor sunt incomode și miros urât, că n-au mai fost spălate de la ultimul congres al CC, în 1989. Ca să nu mai zic că dai bani pe bilet. Și că nici să te desfaci la cureauă nu poți, iar de dat jos pantofii nici nu poate fi vorba. Păi nu-i mai eficient din punct de vedere al costului și confortului să dormi la tine-acasă?

E, sigur că e, da când nevasta te anunță entuziasmată că yeeey, a făcut rost de bilete la baletul *Crăiasa Zăpezilor*, ai inimă să-i spui că preferi să dormi acasă? N-ai, așa că te îmbraci frumos și te duci să te culci pe scaunul plușat și mic de la Operă, ca după aia să-ți auzi vorbe-n târg că te plictisește cultura.

Culmea e că la cinema n-adoarme, dom'le. Niciodată. Oricât de prost ar fi filmul. Am văzut, vorba ceea, filme atât de proaste că-ți vine să te sugrumi cu rama de la ochelarii 3D numa să nu trebuiască să afli și finalul. El le rabdă. Le comentează tare, dă cu pop-cornul de pământ, se răstește la actori, dar rezistă pe metereze până dispăre în sus și ultimul rând de pe generic.

Eu nu. Eu adorm greu și dorm sensibil. Iar de când au apărut copiii în viața noastră, nu prea dorm. Pentru că liniște nu e aproape niciodată, iar de întins pe burtă în pat e aproape imposibil cu doi copii mici mereu atârnați care de gât, care de crăcii pantalonilor. Mi-am cumpărat un set de dopuri profesionale de urechi; seara, după ce fiecare e la el în pat, mi le înșurubez adânc în urechi și sper din tot sufletul să prind măcar câteva ore de somn legate. Mă trezesc des, deși restul casei doarme, pentru că având dopuri mă tem să nu cumva să fiu chemată și să nu aud. În fine, m-am obișnuit și cu lipsa somnului, funcționez bine pe

pilot automat.

Dacă cei mici ar semăna vreun pic cu tatăl lor și ar dormi muuult și bine, ar fi paradis. Dar nu, nu am tras acest loz câștigător. Say-mă rog, l-am tras pe jumătate.

Primele luni cu Sofia au fost un maraton de nesomn. Umblam și eu și Omul ca niște zombi proaspăt extrași din cavou, cu umerii lăsați, cearcănele până la genunchi, ne salutam cu câte-un mormăit și ațipeam cu periuța de dinți în mână.

Producția la Fabrica de Somn a Micimii Sale Foiala Regală Sofia era complet ineficientă, fapt care a dus treptat la terciuirea completă și ireversibilă a creierului și fizicului Managerului fabricii, recte mă-sa, adică eu.

Ca să obțin un maximum istoric de somn legat, de două ore și jumătate, era nevoie de:

— Alimentat la sân: între douăzeci și patruzeci și cinci de minute.

— Râgâit: zece minute.

— Plimbat cu ea în brațe prin casă: între douăzeci și șaizeci de minute sau mai mult.

De multe ori, investiția de timp și energie pentru obținerea somnului era irosită total, căci la simpla atingere a saltelei dotată cu țepi invizibili, copila deschidea ochii și o luam de la capăt cu plimbatul prin casă, iar până terminam procesul de legănare, ei i se făcea foame și reluam tot ciclul.

De multe ori, după o sută șaizeci de traversări de cameră (care are cincizeci de metri pătrați, care vasăzică o cameră mare) și două sute de legănări de la stânga la dreapta, copila îmi zâmbea cât se poate de trează. Înainte de asta, desigur, la sân adormea tun, păcălindu-mă astfel că i-ar fi somn, după o noapte în care somnul ei cel lung, ăla de după baie, ținuse fix o oră.

Cel mai pervers era legănatul de noapte. Când eu eram nedormită, în cameră era întuneric și, ca s-o legăn pe ea, trebuia - nu-i așa? - să mă legăn pe mine, că legănat pe bani în sistem dala electric n-aveam. Și mă legănam de două sute de ori și traversam camera de o sută șazeci de ori, și era întuneric, și mie mi-era somn de-aș fi dormit un semestru, dar nu puteam, aveam un copil în brațe, care copil era cu ochii cât cepele din nou, și când în sfârșit închidea ochii două minute și-mi ziceam slavă cerului și zeului somnului, hai că a adormit, se scremea o dată și paf, se trezea și trebuia s-o iau de la capăt.

După două luni a fost mai bine, s-a pus fetița mea pe dormit și a dormit, draga de ea, tun toată noaptea. O mai trezeam noi să-i mai dăm ceva lapte, că era cam subțirică. Bea și dormea, abia după opt dimineața dădea semne de trezire. Paradis, vă spun. Așa ne-am și decis să mai facem un copil, păi, dacă eram așa odihniți cu primul... Numai că, ce să vezi, al doilea nu doarme. Are aproape un an și se trezește noaptea din oră în oră, iar ziua nu leagă mai mult de treizeci de minute. Adoarme numai plimbat și doarme numai pe om viu, patul e tapetat cu sârmă ghimpată. E clar, pe al treilea nu-l mai facem.

Spinoasă treabă, somnul bebelușilor. Ar trebui să existe cărți întregi despre asta. Ah, stai, că există. Nu doar cărți cu mai multe volume, ci curente de gândire cu adepți și strategii, manuale și seminarii, specialiști și practicanți. Există metoda programului. Metoda semnelor de somn ale copilului. Metoda adormit la sân și dormit cu părinții la grămadă. Metoda pus în pătuțul lui de la început. Metoda lasă-l să plângă până adoarme. Metoda stai lângă el până adoarme. Metoda ia-l în brațe. Metoda să nu cumva să-l iei în brațe că se-nvață. Metoda cărat copilul în cârpe și adormit la purtător. Metoda fără nicio metodă, să adoarmă

copilul când i-o fi somn, în timp ce se joacă, mănâncă sau face caca, treaba lui, că doar n-o să moară de somn.

Eu una le-am încercat pe toate, mai puțin pe cea cu lăsatul copilul să plângă, asta e ceva ce nu pot suporta și accepta. Am citit toate qprțile despre somn pe care le-am găsit, am scormonit internetul după idei și recuzită. Unele lucruri au ajutat, majoritatea nu.

În primele săptămâni de viață ale micii creaturi, somnul este, în majoritatea cazurilor, pasăre rară și greu de vânat. Nou-născutul nu știe de capul lui, motiv pentru care se frâsuieste mult, se agită, plânge, se screme, nechează, dă haotic din mâini, trage pârțuri în neștire, doarme aiurea, nici vorbă de program sau de speranță de odihnă pentru întreaga familie. Părinții simt și mai dați peste cap, nu doar de frâsuiala bebelușului, cât mai ales de dragoste, panică, hormoni, bucurie, panică, tristețe, panică. Nimeni nu se odihnește cum trebuie. Sigur că există și excepții, sunt și nou-născuți care nu fac altceva decât să doarmă și să mănânce, dar înțeleg că majoritatea sunt cam cum au fost ai noștri.

La un moment dat adunasem cinzeci de ore fără pic de somn și eram sigură c-o să mor de oboseală. Nu mai puteam adormi. Luam Sedativ PC (două în fiecare seară), Magne B₆, stăteam pe întuneric cu dopurile în urechi și nu mai puteam adormi. Eram prea obosită. Prea stresată. Prea hormonată. Viața noastră era un haos total. Nu se dormea, nu ne bucuram de copil, care la rândul lui nu se bucura de nimic, plângea, se agita nonstop, de parcă era conectat la o sursă de mare amperaj, voma și nu dormea. Eu am ales să uit lunile alea. Până, desigur, am început să nu dormim și cu cel de al doilea moștenitor adorabil.

Am încercat de toate, după ce am citit tot ce-am găsit despre somn. Din păcate, copiii noștri nu au dormit pe

burtă, nu le-a plăcut zgomotul alb, nici radio sau muzică, baia și masajul nu le-au făcut somn, nici plimbatul cu mașina n-a mers (ăla nu ne-a plăcut nouă, că benzina e scumpă). Ce-a mers? Suzeta, o, da, o să îi fac o statuie cui a inventat-o, cred că muream fără ea. Purtatul bebelușului în *wrap*, *manduca* sau *marsupi*, toate sistemele astea de purtare au praf de somn în ele. Pui bebe în orice stare de spirit și în cincisprezece minute doarme dus. Întineric total în camera de somn, liniște, brațele mamei.

Când era Sofia mică și dormea, aș fi putut cu ușurință ucide un vecin care decidea să tragă perdeaua la el în casă, făcând astfel ZGOMOT și riscând să-mi trezească omuleața cu care mă luptasem două ore s-o ajut să ațipească. Mergeam toți pe vârfuri, vorbeam numai în șoaptă, televizorul stătea pe *mute*. Liniște mormântală, doarme copilul. Uram tooate mașinile cu alarme, toți câinii care lătrau, toate ambulanțele, trăsnetele, orice perturba liniștea de cavou a casei. Și Sofia dormea. Sau nu.

Ivan doarme bușean în timp ce: Sofia trece cu trotineta la cinspe centimetri de el, claxonând și răcnind „Maaamiii, pune barrierrrraaa”, bona dă cu aspiratorul, eu vorbesc tare la telefon, ta-xu trânteste găleți în debara. Doarme ăsta micu’ în ciuda a tot, el își vede de treabă, plescăie liniștit, mai zâmbește știrb în somn, totu-i pe placul lui. Când are de dormit, când n-are, deh, n-are.

N-am mai petrecut o oră singură cu soțul meu de... hm... de când s-a născut juniorul, acuși se face un an. În timpul săptămânii, Omul meu e la corporație. Noaptea el doarme cu fetița, eu singură în patul matrimonial. În weekend facem mereu câte ceva fiecare cu un copil sau eu cu amândoi în timp ce el rezolvă lucruri prin oraș. Iar la prânz, când trebuie să-i culcăm, lucrurile decurg cam așa.

— Deci, care-i planul, nevastă?

— Tu o culci pe Sofia și eu pe fălcosu.

Mbon, fiecare părinte își ia copilul repartizat, îl pupă pe celălalt și se retrage în dormitorul prestabilit. Somn ușor, somn ușor, te iubești mama, să dormi bine cu tati, pa, la revedere.

Se închid ușile.

Peste șapte secunde, mama și tata se întâlnesc în sufragerie.

— Nu-i găsesc hipopotamul și nu doarme fără el.

— Am pierdut sacul de dormit.

Caută amândoi ca muștele fără cap prețioasă recuzită. Mama găsește obiectele lipsă, tata profită să mai înghită o brioadă. Din cele două dormitoare se strigă pe două voci, mai mult sau mai puțin articulate. Le e somn, deh.

Pornim spre dormitoare, succes, somn ușor, să dormi bine, iubito, daaa, mami, închidem ușile.

Într-un dormitor începe o poveste, în celălalt se aude un cântecel.

Peste alte câteva secunde, mama și tata dau cap în cap pe hol.

— Ce-i la voi?

— A scăpat suzeta, mama ei de suzetă.

— Mda, și al meu.

Culegem suzete noi, înfigem între buzele somnoroase, somn ușor, te pupă mama, hai la nani.

Continuă povestea și cântecelul în tandem.

Peste alte câteva minute, o nouă coliziune părintească în hol.

— Acu ce mai e?

— A făcut pipi, vrea schimbată.

— Al meu a vomat lapte și e learcă, tre' să-l schimb.

Schimbăm fiecare ce-are de schimbat, somn ușor,

reluăm. La acest moment, mama și tata și-ar da o mână și-un picior să poată și ei dormi măcar o oră.

Copiii par destul de decizi să nu mai doarmă, suntem pe marginea prăpastiei. Dar nu ne lăsăm, nani, nani, puișor și încă o Degețica și se face liniște, dorm copiii, tata moțăie, mama se blestemă că nu știe să adoarmă în scaunul cu perne. Dar e bine și așa, liniște, întuneric...

La fix ca să dea vecinul de sus drumul la cada cu masaj, care ne face pereții și tavanele să vibreze în ritm plăcut (pentru el). O voce mică se aude din dormitorul roz:

— Taaati, gata, ne trezim?

În dormitorul turcoaz, bebe belește ochii a foame.

Încă opt ore până la noapte. Hai că se poate, ia un magne ziu, pune de-o cafea și hai în parc, că degeaba avem dormitoarele astea mari și frumoase,ăștia micii încă nu prea știu să le folosească...

4

Idei despre somn

Dacă vreți și puteți, luați bebelușul cu voi în pat. Veți dormi cu toții mai mult și mai bine.

Un copil odihnit adoarme mai ușor și doarme mai mult. Treaba aia eu îl țin treaz mai multă vreme ca să doarmă mai bine nu funcționează, pentru că, la oboseală, organismul secretă adrenalina, pentru a menține trupul și mintea în priză în caz de urgențe care amenință viața, și puiul va adormi și mai greu, adrenalina îl va ține alert.

Camera de somn e bine să fie cât mai întunecoasă.

Nu treziți niciodată un copil care doarme (decât dacă trebuie să-i luați temperatura, să-i administrați medicamente sau să-l hrăniți, deși mai toate lucrurile astea se pot petrece și în somn).

Nu încercați să adormiți copilul dacă sunteți nervos sau agitat. Copilașul e ca un burete, simte agitația și-o

preia imediat.

Somnul nu e mai lung dacă masa e mai consistentă.

Când vi se pare că ați obosit să mai fiți saltea de bebeluș, amintiți-vă cât de scurtă e, de fapt, această perioadă. Curând vă va fi dor de ea, vă promit.

Nu lăsați copilul să adoarmă plângând singur, niciodată. Luați-l în brațe, țineți-l lipit de voi, va învăța să adoarmă singur în cele din urmă, acum însă e mic și are nevoie de bra Toți copiii plâng. Și e bine că plâng!

Cât pruncul dospește ca franzela la tine-n uter, e liniște. Nu se-aud decât văicărelile tale de dureri de șale, poate reflux, poate picioare umflate. Apoi se naște minunea și aștepti încordată primul plâns de om mic, înecat cu lichid și lipsit de vlagă, dar totuși sonor și decis, semn că e viu, că e bine, că gata, tu ești mamă și acesta e copilul tău. Iubești primul lui plâns, eu, una, l-am adorat și la prima și la a doua naștere, nu doar pentru că-mi auzeam pentru prima dată copilul, cât mai ales pentru că plânsul acela însemna că în sfârșit nu mai sunt gravidă!

Și după plânsul ăsta pe care-l iubești vin alte opt miliarde de plânsuri pe care o să le urăști. Mai întâi o să te sperii:

— Ce e asta??? Ce se aude? E în călduri pisica?

— Nu, iubito, presupun că plânge bebe...

Apoi o să te enerveze:

— Iaaar plânge bebe? A plâns și acum trei minute. Și acum zece minute. E a optușpea oară când plânge ora asta.

O să te exaspereze:

— Ia adu, tati, cartea aia. Nu scria acolo că bebelușii plâng doar din patru motive: foame, frig/cald, scutec, pârț? Păi le-am rezolvat pe toate și încă plânge. Pesemne nu avem cea mai nouă ediție a cărții. Notează-ți să treci pe la

librărie.

O să te deprime.

— Tot plânge. Evident, bebelușul meu e nefericit. Sunt, deci, o mamă rea. Nu pricep ce vrea de la mine, nu pot să îi rezolv problema, ba mai mult, mă enervez și mă exasperez că plânge. Sunt o femeie egoistă și rea.

Apoi o să obișnuiești și o să înțelegi că plânsul e unul dintre cele mai firești lucruri din programul unui nou-născut. E singurul lui mod de a se exprima, de a cere ajutorul, de a icmna o nevoie, o cută pe așternutul de sub el, de a se descărca de energia și frustrările cauzate de statutul de pui neajutorat scos dintr-un mediu perfect, unde nu există foame, frig, frică sau durere, într-un loc mare, plin de stimuli, pericole, persoane care nu sunt mama lui.

Tu n-ai plânge? Eu, una, mi-aș smulge părul din cap dacă aș ști că am păr. Bebe nu știe nimic despre sine și despre lume, se simte asaltat de lucruri care îi provoacă frig, cald, durere, frică, foame, vrea înapoi în burtă sau măcar nonstop în brațele mamei. Acolo se simte cel mai aproape de lumea perfectă în care s-a format, singura lume pe care o știe bine.

În primele două luni, Sofia plângea noaptea ore în șir. Plângeam și noi cu disperare până dimineața la răsărit, când în sfârșit micuța adormea epuizată, eu picam lată pe saltea, taică-su pleca la serviciu. S-a dovedit că avea reflux, care se agrava seara pe motive de stres și oboseală. A fost tot mai bine în timp, pe măsură ce eu îi acceptam și-i îmbrățișam plânsul, ea plângea tot mai rar.

Când s-a născut Ivan, eram pregătită: brațe antrenate și dopuri profesionale de urechi. Surpriză, însă: cu excepția urletelor scurte provocate de râgâieli sau pârțuri, al doilea născut n-a plâns.

Sofia a crescut și plânsul a devenit terapie. Plânge să se vindece de furie, dureri trecătoare, frustrare, gelozie, dor. Ca și noi, de altfel. Plânsul e bun, spală, exorcizează, rezolvă. Acum nu mă mai sperie plânsul copiilor mei, dar am avut nevoie să trec cu ei în brațe prin câteva mii de plânsuri ca să le accept și să mă bucur de ele ca de acel prim plâns când fiecare dintre ei a ieșit din mine complet nepregătit pentru lumea în care l-am adus.

Mi-ar fi plăcut să știu asta la început, să nu mai încerc să opresc plânsul lor cu sânul, cu suzeta, cu legănat și cântat. Să nu mai iau personal fiecare lacrimă a copiilor mei, ci doar să fiu acolo să le șterg când s-au oprit din curs.

Dacă ar fi să scriu un singur lucru despre plânsul copiilor, acesta ar fi: ține-l în brațe cât plânge, dacă te lasă, spune-i că-l iubești și dă-i timp să plângă până își termină lacrimile. Imediat după asta va urma fie un somn bun, fie un zâmbet limpede, fie și una și alta deodată.

4

Conversații cu Sofia

Controlul calității cu Sofia (2 ani și 9 luni)

— Sofia, ai gustat cumva din *macarons*?

— Ăăă... doar am vrut să văd dacă e vreuna bună de tot.

— Și?

— Am uitat. Cred că iară trebuie să mai gust.

Tot despre mâncare cu Sofia

Omul dă la o parte juma de canapea să vedem ce ființe mai trăiesc pe acolo. Într-un univers de praf și păr de pisică, o jambieră de-a Sofiei pe care am pierdut-o de Crăciun în 2012, o ștampilă de la IKEA pe care o căutăm de un an, niște lego și încă ceva. Sofia amușină de la distanță:

— Mami, ăla e oare un caju?
 — Așa pare, zic eu cu un ton descurajator.
 — Stă de mult acolo?
 — Daaa, de vreo doi ani, cred.
 — O mai fi bun de mâncare?
 — Nu cred, e vechi, tare, plin de praf și păr...
 — Aaa, ce bine, e crocant, pot să-l pap?
 — Iubito, mai bine nu, cine știe de când stă el acolo...
 — Așa, singurel... completează ea duios. Mami, eu cred că TREBUIE să-l pap, că știi că mai devreme am mâncat migdalele alea și nuci, și mai știi că ziceai că migdalele și caju sunt din aceeași familie și...

M-am repezit să iau nenorocitul de caju să-l arunc în budă, clar o dezbatere cu argumente nu poate fi vreodată în avantajul meu, așa că am profitat că-s mai rapidă și mai vicleană, De data asta a mers...

Despre vizite în seara asta, cu Sofia (2 ani și 8 luni):

— Mami, hai să ne jucăm de-a ușa.
 — Hai! Cum e jocul ăsta?
 — Păăăi... eu bat la ușă și tu îmi spui să intru.
 Super, lese, închide ușa după ea, apoi o aud de după ușă:
 — Cioc cioc, sât eu, Sofia, pot săint? (așa zice ea la „să intru”)

— Desigur, iubito.

Intră tacticoasă, închide ușa după ea și zice:

— Am intrat ca să vin și să știi că n-o să stau decât mult!

Despre modă și anotimpuri (la 2 ani și 8 luni)

— Mami, e foarte frumos afară, dar când vine vara?
 — De ce vrei să vină vara, Sofi?
 — Ca să pot să port rochițe subțiri prin zăpadă.

Copiii noștri și restul lumii

Somnul, consolarea adusă de plâns, ținutul în brațe sunt toate minunate. Și ieșitul afară e, mai ales că-i foarte important nu numai să iubești, să hrănești și să adormi puiul, ci și să-l scoți la aer, pe cât posibil în fiecare zi, măcar o oră. Dacă ai noroc să trăiești în pădure, e perfect: oxigen mult, peisaje educative, oameni puțini. Majoritatea dintre noi sunt însă mai ghinionști, ne scoatem copiii în parc. Unde-i totul bun și frumos până găsești un caca de câțel pe tobogan. Sau un muc de țigară în mâna lui bebe. Dacă nu chiar un ciob în nisipul din găletușă. Noroc că în parc sunt mulți copii, iar râsetele lor cristaline ne fac să uităm relele și să îmbrățișăm bunele. Și că uneori în parc ni se întâmplă lucruri amuzante.

De când am copiii, am descoperit o nouă specie de om: Băgătorul în seamă. El are, desigur, cele mai bune intenții și, foarte probabil, copii proprii, acestea fiind, în mod evident, motive suficiente pentru ca el să se comporte cu al tău (și eventual și cu tine) de parcă el l-ar fi conceput, născut, crescut pe al tău mult mai bine ca tine. Băgătorul în seamă din parc poate fi un părinte de copil, un bunic, o bonă, o cumnată sau o doamnă care-și plimbă și ea câțelul prin zonă, că tare-i sunt dragi copiii. Se va apropia de tine și copilul tău aparent întâmplător, apoi va porni o discuție stranie în care te vei simți cel mai ratat părinte din lume pentru că nu i-ai pus copilului tău căciulă, pentru că are freza prea scurtă, pentru că nu mănâncă pufuleți, nu știe să numere la un an, nu face la oliță și pare cam slab pentru vârsta lui.

Băgătorul ăsta în seamă din parc se hrănește cu dialog cu copiii altora, pe care-i interpelează fără avertisment cu tot soiul de propuneri, întrebări, avertismente și presupuneri. De cele mai multe ori,

Băgătorul în seamă e amuzant, alteori e drăguț, simpatic, bine documentat, înțelept, cu chef de joacă. Alteori, însă, reușește să fie agasant, enervant, obositor sau chiar înfricoșător pentru copil, dar și pentru părinte. Atunci e cazul de intervenție. Altfel, eu stau pe margine și iau notițe.

În cei trei ani de când tot scot copiii în parcuri, la plimbare prin oraș, la terase sau cu autobuzul, am identificat opt tipuri de Adulți Băgători în seamă, care interacționează cu copiii altora.

1. Darnicul cu mâncarea

O privire sumară asupra copilului tău îi va indica Darnicului că micuțul tău e mort de foame, posibil subnutrit, probabil uscat de tot felul de pofte. Așa că îi va întinde cu generozitate cu mâna sa slinoasă, eventual cu unghii lungi și nu neapărat curate, o bucată din merdeneaua din care tocmai a mușcat cu poftă. Un chips cu bacon. O bucată de croasant cu unt și cu salivă proaspătă. O gură de șaorma.

Tu îi spui politicos că nu, copilul nu mănâncă așa ceva.

— Se vede, îți va replica superior. Dar lăsați-l, doamnă, că ia uitați ce mic e! O pofti și el la ceva mâncare adevărată, că sigur nu-i ajunge ce-i dați voi, mamele astea moderne, numai prostii bio. Să pună, mamă, gura pe ceva gras, gustos, că și noi cu pâine cu untură am crescut și uite că n-am mai murit.

Pe când avea Sofia puțin peste un an, o bunică simpatică (sau poate era bună) din parc își îndopa piticul de maxim un an și jumătate cu pufuleți dintr-o pungă albastră. Țsta micu' mai dădea din cap a Nu, dar femeia era abilă și-i strecura

Între dinți câte-un pufulete pe care apoi îl împingea

vârtos pe gâtul minorului. Perfect pân-aici, nu mi-am propus să mă bag ineiața altora.

Sofia în schimb și-a propus. Se duce foarte aproape de ei (așa făcea întotdeauna cu toți oamenii din parc care intrau în raza ei). Se proțapește acolo lângă băiețel și bunică și îi fixează ca o psihopată, cu gura căscată.

Bunica cea simpatică se gândește să facă o faptă bună și îndreaptă un pufulete către gura căscată a copilului meu. Am parat într-o fracțiune de secundă. Inutil, oricum Sofia închisese gura la timp.

— Nu mănâncă pufuleți, zic, dar mulțumim mult.

— Păi ce, nu-i plac?

— Nu i-am dat să guste.

— De ce, că doar țin de foame.

— Dacă i se face foame, îi dau alte lucruri, nu pufuleți.

— Aaa, zice, îi dați covrigi!

— Nu, zic.

— Da' ce? întreabă de parcă pe lume există numai pufuleți și covrigi.

— Un fruct. Un iaurt. Un chips de legume uscate.

— Păi și ce, astea-s MÂNCARE?

— Ăăă (mi-a fost teamă că dacă răspund afirmativ aruncă ea cu ceva mâncare adevărată spre mine).

— Tudor cere, așa că-i dau, și pufuleți, și covrigi, uneori și croasant cu ciocolată, zice bunica ridicând din umeri.

Deci de-aia mănâncă bebelușii tâmpenii. Pentru că cer. E vina lor. Să-și asume!

2. Fashion designerul de bebeluși

Acest Băgător în seamă are (crede el) gusturi fine în materie de modă. Scanează atent toți copiii din parc, apoi le ia la întrebări pe mamele celor care par îmbrăcați cu

grebla.

— Dar ce șalvari interesanți are puștiul!

— E fetiță.

— Serios? N-aș fi zis. Oricum, foarte interesanți. Sunt speciali ca să mascheze un scutec foarte plin cu... lucruri, nu?

— Nu știu, sunt comozi pentru ea, nu se împiedică, nu transpiră...

— Dar de ce batic și nu căciulă? E totuși aprilie.

— Da, dar sunt douăzeci de grade. Dumneavoastră purtați căciulă după metoda calendarului?

— Ei, ziceam doar să nu-i fie frig.

— Eu cred că îi e bine, mulțumesc de grijă.

— Foarte interesant e îmbrăcată.

— Își alege singură hainele, deci mno...

— Simt un gust aparte. Șalvarii cu floricele, cămașa în carouri, bocancii de munte, eșarfa cu craniu de la gât, merge la ateliere de modă?

— Are doi ani. Merge în parc și acasă.

3. Băgătorul în seamă care încurcă sexele în nouă cazuri din zece, doamnele din parc îmi spuneau despre Sofia că e un băiețel foarte drăguț care arată ca o fetiță. Am crezut că e de vină moaca ei, dar acum, în nouă din zece cazuri doamnele din parc îmi spun că Ivan e o fetiță foarte drăguță, care arată totuși ca un băiețel.

Sofia e albă la față și blondă. Frumoasă, aș zice eu, dar eu sunt subiectivă. Scădem 30% doza de puiul cioarei și rămâne o fetiță simpatică. Are cercei în urechi și cel mai adesea sandale roșii sau roz (sunt singurele care îi convin). În rest, o îmbrac, e drept, ca la balamuc. De fapt, eu am îmbrăcat-o până pe la doi ani, apoi a decis că e responsabilitatea ei să-și compună *outfitul*. O las, pentru că n-am încotro, nu vrei să te pui cu o prințesă de doi ani și

trei luni, mai degrabă te iei la trântă cu un balaur. Sigur, nu iese din casă în tutu la minus cinci grade, dar iese din casă la minus cinci grade în tutu tras pesizmene și pantalonii de schi. Nu o las cu căciula de blană pe caniculă, dar, dacă insistă, poate merge în parc cu bocanci vara (ca să se convingă ea că totuși asta e o idee proastă; mereu îi iau de schimb în rucsac).

Desigur, ea își alege singură mult roz, ocazional mov sau magenta, uneori gri sau portocaliu. Pe cap, mai mereu o basma galbenă sau portocalie, fără pic de simț de fashion din cel clasic, pe care-l cunoaștem cu toții din reviste.

Cu toate astea, până să îi crească părul, în parc, de trei ori pe zi auzeam următoarele despre ea:

— Vaai, ce băiat drăguț, zici că e fetiță! cu varianta:

— Uaaa, ați pus cercezuși la băiețel? saaaau

— Tii, ce copil simpatic avem noi aicea!!! E fetiță? De fapt, n-are cum, tii, ce băiețel frumos, și ce bine îi vine cu roz, mai rar așa ceva...

4. Băgătorul în seamă pasionat de cifre

Probabil în tinerețe a fost ceva olimpic la Mate, altfel nu se explică pasiunea lui pentru cifre:

— Bună, puiut, știi să numeri? Ia să văd, câte urechi are tanti? întreabă referindu-se la ea.

Copilul dă *ignore*, normal. Tu încerci o mediere.

— Nu prea vorbește încă, are abia un an...

— Un an. Și câte kilograme? 10 - 12?

— 8.

— Cu 30% mai puțin decât media. Nu e bine. Câți mililitri de lapte bea?

— Nu știu, e alăptat.

— Ce înălțime are?

— Vreo 78 de centimetri.

— E micuț, s-a născut la 36 de săptămâni?

— Mă scuzați, mă duc să discut despre literatură cu doamna aceea, nu prea mi-a plăcut matematica...

— Păcat, puteam să-l învăț pe ăsta micu' să numere, la un an chiar ar trebui să știe din ăstea...

5. Băgătorul în seamă împăciuitor îți aude copilul urlând din motive care nu-i sunt clare nici copilului sau mamei, d-apăi unui străin. Apoi îl și vede, trântit pe jos. Își imaginează că e trântit acolo pentru că mamei lui nu i-a trecut prin cap să-l ridice, așa că se simte obligat să intervină. Sigur motivul pentru care plânge copilul e unul foarte simplu și ușor de identificat și eliminat, așa că împăciuitorul purcede la a rezolva această problemă care nu-l privește, dar pe care trebuie să o rezolve, pentru că așa e el, un om altruist și foarte talentat în a rezolva problemele altora.

Eram în parc de vreo douăzeci de minute și Sofia era foarte nervoasă. N-am idee de ce, pe drum și înainte să plecăm de-acasă totul fusese ca de obicei, ea voioasă, frumos afară, în fine. Avea cam un an și jumătate.

Și-n parc începe să fiarbă la foc mic. Nimic nu-i convenea. Scotea sticla de apă din cărucior, plângea c-a scos-o. O pune la loc, plângea că a pus-o la loc. Dacă încercam s-o ajut, se foia și mai tare. Nu voia nici în brațe, nici în căruț, nici pe bancă, nici pe iarbă, nici cu mingea, nici la copii, nici la fântână, nimic. Izbucnea în plâns la treizeci de secunde, plângea puțin, se mai juca puțin, o lua de la capăt. Am eliminat sursele de disconfort fizic (scutec plin, sete, oboseală, frig, cald, foame), am încercat s-o alin, să-i distrag atenția, s-o fac să râdă. N-a mers nimic, așa că am decis s-o las în pace. Și eu am zile proaste, în care nu mi intră nimeni în voie și totul e urât/enervant/obositor/prea mult/prea repede. În cazul ei, zilele astea sunt extrem de rare (să tot fi fost douăzeci

până acum). M-am așezat pe jos la un metru de ea, să știe că-s acolo, dar să vadă că n-o prezez. Se juca, se enerva, plângea cinci secunde, se juca iar.

O doamnă (mai degrabă tânără decât bătrână) care ne privea și vorbea la telefon pe o bancă vecină s-a gândit că e momentul să intervină întru salvarea copilului. Probabil i-a trecut prin cap că de-aia e fetița nervoasă, că n-a mai atins-o de mult un străin. Așa că a venit s-o întrebe de ce plânge și s-o mângâie pe burtă. Evident, Sofia a încetat să mai plângă, i-a explicat frumos că se simte singură și neiubită și i-a sărit în brațe. NU. Copila de un an și ceva a început să urle și mai tare, că nah, ca nouă tuturor, nu-i place să fie atinsă de străini, cu atât mai puțin când e cu nervii plesniți. Nu i-am zis nimic doamnei (așa-s eu, mai găină la fazele astea, mi-e rușine să protestez și să mă cert), deși i-aș fi zis o mulțime, eventual în timp ce o atingeam și eu prietenește pe burtă sau – de ce nu? – pe fund. Doar i-am îndepărtat mâinile de pe copilul meu. A plecat povestind interlocutorului la telefon cum copilul ăsta din parc plânge și e foarte nepolitic, sunt sigură că astea toate erau informații valoroase pentru persoana cu pricina.

Mai departe ea dusă a fost, noi ne-am mutat mai încolo, ne-am mai jucat și peste zece minute a venit tac'su bebelușei, s-au apucat de-un fotbal și gata, au trecut nervii. Așa, neidentificați și neconsolați.

Vă mulțumim, doamnă, că ne-ați salvat, nu știu, zău, ce ne făceam fără dumneavoastră. Păcat că nu ne-ați lăsat și un număr de telefon, poate faceți și vizite la domiciliu.

5. Băgătorul în seamă curios

Sigur-sigur știți genul. Pune o sută de întrebări despre lucruri pe care majoritatea (normală) a oamenilor nu le adresează străinilor:

Dar cum îl cheamă pe micuț?
Seamănă cu dumneavoastră sau cu soțul?
E mândăcios?
Îi plac desenele animate?
Bea la sân? Mult?
L-ați născut natural?
Doarme noaptea?
Știe să facă caca la oliță?

Cum ar fi să mă duc eu la un străin care bea o cafea la masa vecină și să-l întreb unde face el caca? Cam nepotrivit, nu?

6. Salvatorul națiunii

Acesta e convins că părintele copilului care cade mereu pe jos e un netot. Așa că se oferă el voluntar să ridice de pe jos copilul care abia învață să meargă sau a căzut pe trepte, îl scutură, ba mai și aruncă o privire plină de reproș aparținătorului copilului kamikaze. Deși unii părinți, printre care și eu, nu sar să își ajute copiii înainte ca ei să ceară ajutorul, când e vorba de chestiuni minore, desigur, că, altfel, să-l trag din fața mașinii îmi trece prin cap și fără cerere verbală de ajutor. Copiii cad des, așa învață să nu mai cadă. E treaba lor să învețe să se ridice și eu nu-s aici să-i încurc în acest demers.

Când era Sofia mică, imediat ce ajungeam în parc, bebelușa începea dansul zbaterii în căruț: voia pe jos. O pun jos, iau mâna de pe ea și zbrum, pornește care încotro. Mai întâi la viteză mică, apoi aleargă ca o găină fără cap, bălângănindu-se, față, spate, stânga, dreapta, până se oprește fie în patru labe, fie la mine-n brațe, fie în copac sau pune direct frână de-ampicioarele, face stânga împrejur și pornește înapoi. De mână nu vrea s-o iau, dacă insist se așază pe ciuci și dă din cap nununu. În brațe nu mai stă de mult, se zbate ca șarpele-n sac (și oricum, în

brațe pot s-o țin și acasă, nu-i nevoie să merg un kilometru până în parc pentru asta).

Uneori se joacă aleatoriu cu o minge, alteori aleargă după un câțel, cel mai adesea doar aleargă fără să se uite încotro, își privește fascinată picioarele și cam atât. Stau mereu lângă ea, o feresc de biciclete, rolled, copii mai mari pe trotinete, dar de căzfr cade, se împiedică de ea însăși, se dezechilibrează sau o lovește câte-un gând lateral care-o seceră instantaneu. Cel mai adesea o prind la timp. Uneori însă nu. Cade în patru labe, se ridică, se scutură pe palme, o ia de la capăt. Revine la poziția bipedă ca o acrobată pe saltea: se proptește cu fruntea de pământ și se împinge în mâini ca să se balanseze pentru poziția bipedă. Uneori plânge după ce cade, alteori râde, de multe ori nici nu observă, se ridică și reia alergătura browniană fără pic de reacție. N-o pot feri de toate căzăturile, nici nu vreau. Cu fiecare zi (și fiecare căzătură) devine un pic mai sigură pe ea, mai relaxată în mers.

Suficient preambul. Acum vreo două duminici în parc, un domn de vârstă medie, cu burtă maximă, foarte atent în egală măsură la conversația de la telefon (Fă, așa-i veața dacă ești proastă!!!) și la parcursul Sofiei, îmi spune certăreț:

— De ce n-aveți, domnișoară, mai multă grijă de copil?? Nu vedeți că cade?

— Păi cade, până învață să nu mai cadă. Ce-ați vrea să fac, s-o țin numai în brațe?

— Nu știu, doamnă, treaba dumneavoastră.

— Păi, dacă e treaba mea, de ce avem conversația asta?

— Hai sictir!

Deci n-am decât să mă duc dracului, oricum e treaba mea, dar barem să-și spună și el părerea, poate se pune ca

faptă bună la Judecata de apoi sau ceva.

7. Băgătorul în seamă competitiv

Vrea să știe dacă al lui e bine, așa că îl compară mereu cu ai altora. Greutate, înălțime, număr de cuvinte învățate, viteză de alergare, orice e numărabil e bun pentru o comparație generatoare de frustrări mai mult sau mai puțin grave.

Sofia în poziție bipedă se holba la arteziană de parcă era a doua venire a lui Mesia, eu mă holbam la ea, o altă mamă cu fetiță în căruț se holba la noi amândouă.

— Doispe luni, nu? întreabă sigură pe ea.

— Aproximativ, zic (eroare de două săptămâni).

— Șapteșcinci de centimetri?

— Da, zic.

— Nouă kile?

— Aproape zece! zic, mândră.

— Taur?

— Nu, berbec.

— Îi place carnea, hă?

— Mult.

— Aha. Și fructele nu prea.

— Ocazional.

Spre fie-sa:

— Vezi, umflato, fetița asta berbec are zece kile la un an, nu ca tine! De-aia merge și tu stai.

Spre mine, tare, să audă tot parcul:

— A mea are opt luni și nu merge încă. E grasă.

(Fetița nu era grasă, numai ușor pufoasă.)

Și-a plecat. Direct. Pușcă spre altă mamă cu alt copchilaș care stătea singur în picioare.

— Un an jumate, hă?

— Doi, le aud conversând.

Alți Băgători în seamă competitivi se iau mai mult de

abilitățile cognitive ale odraslelor. Am dezvoltat o tehnică specială pentru ei, pentru că mă amuză încrâncenarea altor părinți de a-și vedea copiii (încă bebeluși) primii la orice. Am o părere foarte proastă despre competiții (și nu e pentru că n-am obținut suficiente premii la olimpiade cât am fost mică), îmi doresc s-o țin departe pe Sofia de alergătura asta bot la bot cu uite omicijițe de paispe-cinșpe luni care abia învață poziția bipedă, dar care trebuie, TREBUIE să vorbească mai repede, mai clar, mai des, să fie mai înalte, mai frumoase, mai ambidextre, mai și tot mai, MAI decât tot restul populației bebelușești. Deci nu.

În parc, pe seară. De noi se apropie o fetiță cam de vârsta Sofiei, însoțită de tată. Facem niște conversație clasică, vai, ce drăguță e, da, și a dumneavoastră, cât are, păi cinșpe luni, haha, la fel și noi (asta cu pluralul mă cutremură adânc, n-am să înțeleg niciodată de ce, nici măcar la modul declarativ, copilul mic nu poate face, îl sau avea nimic de unul singur, totul e laolaltă cu părinții, care „au” și ei cinșpe luni, „fac” și ei caca de trei ori pe zi cam moale, „papă” țiti, „sunt înnebuniți după suzi” sau chiar „își sug degețelul”). Și dintr-odată, cu un ton relaxat, o întreb pe Sofia:

— Sofi, câte clame cu buburuze are fetița în păr?

— Duă, zice a mea fără să se uite măcar la clamele cu buburuze.

Panică în ochii tatălui.

— Pfaai, știe să numereeee???

— Daaa, de la un an.

Se uită cu reproș la clamele fetiței proprii.

— A mea nici nu face încă pa... (observați cum, când e vorba de un aparent eșec, solidaritatea cu bebelușul dispare brusc, doar ea nu face încă pa, pluralul nu se mai aplică, doar n-o să lăsăm lumea să creadă că nici tatăl nu

face pa, deși e OK să-l auzim spunând că papă pireuț de banană).

— Glumeam, zic. Nu știe să numere. Știe doar să răspundă cu „Duă” la orice întrebare de-a mea care începe cu „Cât” sau „Câte”.

Și se relaxează tatăl, care-și privește din nou fetița cu drag. Așa mai merge, credea că a rămas în urmă cu ceva, ceea ce ar fi fost ultra nasol, să ne ferească Dumnezeu să nu fim campioni la toate încă dinainte să *ne* întârcăm.

Uneori mă arunc la întrebări mai complicate, gen:

— Sofi, câți stejari bătrâni avem noi în curte? sau

— Sof, mai știi câte mere ai mâncat de dimineată?

sau

— Cât era ceasul când ne-am întâlnit cu Raluca ieri?

De fiecare dată, dar absolut de fiecare dată, ea răspunde „Duă”, iar părintele din fața mea își privește cu reproș copilul (care nu știe să numere, *but then again*, nici Sofia nu știe, deși sunt convinsă că există copii care pot număra până la doi la cînșpe luni, dar asta nu are nicio legătură cu noi).

Sigur, acest gen de interacțiuni sunt amuzante și rareori deranjante. Supărătoare sunt alte comportamente ale adulților din parc, care fumează printre copii, înjură, își lasă copiii nesupravegheați ca să mai stea puțin pe Facebook, îi bagă în seamă doar ca să mai țipe la ei din când în când, să știe cine-i șeful, asta dacă nu cumva îi sufocă ținându-i de mână nonstop, explicându-le cum să se joace, cum să urce scările, cum să sară, cum să alunece pe tobogan etc. în speranța că mai există speranță și că, poate, într-o bună zi, locurile de joacă pentru copii nu vor mai avea mochetă de coji de semințe și mucuri de țigară, i-am scris Părintelui din parc o scrisoare și am publicat-o pe blogul meu. În următoarele luni, a ajuns tipărită și lipită pe

stâlpii din mai multe parcuri din țară.

Dacă a ajutat ea la ceva, rămâne de văzut.

DRAGĂ PĂRINTE DIN PARC.

Nu j-aifuma printre copii. Nu, faptul că ții țigara îndreptată într-o parte și „dai fumul în sus” nu rezolvă problema, mare parte din fum tot între copii ajunge. Dacă totuși fumezi printre copii, nu mai arunca chiștoacele pe jos, unii dintre ei vor crede că sunt de mâncare și le vor gusta. Poate chiar al tău?!?

Ia o pauză de la vorbitul la telefon și stai cu ochii pe copilul tău. În timp ce tu stai sprijinit de copac și dezvolți teoria chibritului la mobil sau cercetezi Facebook-ul, fiu-tâu fuge cu jucăria fie-mii sau o scuipă în cap a cincea oară sau își zdrobește genunchii într-un canal.

Nu-i mai explica tu copilului (al tău sau al altora) cum să se joace. Poți face asta acasă, dacă nu te poți abține. În parc, măcar, lasă-l să fie liber, să-i imite pe alții, să-și aleagă singur partenerii de joacă.

În cazul în care copilul tău e singurul din parc cu căciulă și geacă, să știi că nu toți ceilalți copii sunt îmbrăcați prea subțire.

Dacă tot îi dai de mâncare la locul de joacă și-l alergi cu casoleta plină cu terci de cereale, fructe cu scobitori înfipite în ele, pufuleți, tocană de ciuperci, în caz că îți cade din sufertaș sau din gura copilului un spârc de mâncare, nu-l lăsa acolo pe tobogan, că mai vin și alți copii care n-or să se bucure să calce sau să-și bage mâna în sosulețul vostru.

Parcul nu e stadion. Nu e cazul să acoperi tartanul cu un covor gros de coji de semințe, nu e deloc moale pentru genunchii celor care se învârt în patru labe prin jurul băncilor. Și nici nu-s bune de ronțăit (cojile, că semințele sigur sunt, judecând după grosimea stratului de coji de la

picioarele părinților).

Nu-l mai aduce pe cel mic în parc dacă e bolnav. Muci, tuse, scaune moi, toate astea sunt semne de infecții virale sau bacteriene contagioase care se vor lipi și de organismele celorlalți copilași din parc. În plus, joaca în comunitate nu e benefică nici pentru cel mic și bolnav, sistemul lui imunitar e slăbit de boală și nu va putea lupta cu alte virusuri și bacterii care circulă în parc, aduse de alți copii cu părinți darnici, așa ca tine.

Noroiul, praful, iarba și pământul nu sunt ciuma, nu se întâmplă nimic dacă ele vin în contact cu pielea și hainele copilului tău.

Nu mai ispiti copiii altora cu dulciuri și snacksuri, nu toți copiii mănâncă junk de la un an. Dacă un alt copil cere ce mănâncă al tău, întreabă întâi aparținătorul dacă e OK să-i oferi copilului sau pur și simplu fă-te că n-ai auzit.

Nu mai înjura la locul de joacă. Păstrează-ți finețurile pentru familia ta, noi, restul, n-avem nicio vină.

Nu mai lăsa copilul în grija altora, mai ales dacă nu-i cunoști. Nu e OK să pui atâta responsabilitate pe umerii altui părinte, doar ca să te duci tu să-ți iei o bere.

Nu mai țipa la copil. Nici la al tău, nici la ai altora. Copiii (și părinții lor) vin în parc la joacă și la relaxare, nu la scos ochii în public.

Să mai spun și de bătaie? Palme la fund, tras de păr și de mâini? Nu mai spun.

Nu-l mai obliga pe copil să împartă jucăriile cu alții. Pe tine nu te obligă nimeni să împarți nevasta (da, sigur, tu pe ea o iubești, dar și copiii își iubesc plăsticoșeniile și plușoșeniile). Îi poți explica de ce e bine să lase și pe alții, îl poți ruga, dar nu-l obliga, nu așa îl înveți să fie generos, impunându-te cu forța.

Nu-l mai obliga pe copil să renunțe la o activitate

care-i place doar pentru că vrei să fii politicoș cu alți părinți. Cum ar fi să te bat pe umăr în timp ce te uiți la serialul preferat și să-ți spun că e rândul meu să iau televizorul? Lasă-l să se bucure de ce-i place, curând n-o să mai aibă luxul ăsta. La fel ca mai sus, mai potrivit ar fi să-i explici frumos, o dată, de două ori, de zece ori, curând va înțelege și nu va fi nevoie să-l iei din leagăn cu urlate.

Nu faci poze copiilor altora fără să ceri acordul părinților. Nici filme cu telefonul.

Nu-ți mai duce copilul să-și facă nevoile cele solide la baza copacului aflat la cinspe centimetri de locul de joacă (nu, nici la cel mai îndepărtat nu e OK). Și pe-acolo se plimbă copii și părinți care nu au neapărată nevoie să calce într-unul aburind. Ca să nu mai zic de ăștia mici de tot, care bagă-n gură tot ce prind... (V-am povestit când Sofia a venit spre mine alergând, cu un fel de cabanos în mână? îl pescuise din arteziană. Doamne, sper din tot sufletul că era de câine...) Pentru urgențe, puteți lua în bagaj o aleză (se împăturește și se face mică), o pungă cu șervețele sau o oliță portabilă (strânsă are dimensiunea unei cărți). Copilul își face nevoile pe aleză, scutec, pungă, oliță portabilă, strângeți punga, o înnodeați și o aruncați la gunoi. Nimeni, nici măcar cei mici, nu ar trebui să-și facă nevoile pe spațiul verde, câtă vreme există și alte soluții. Tot pipi e, tot caca e. E urât, oameni buni. Iar dacă cel mic nu se poate ține până întinzi tu pe jos o pungă, poate nu e pregătit să renunțe la scutec. Avem pretenția de la stăpânii de câini să strângă după animalele lor, dar noi lăsam copiii să facă caca pe iarbă? Ceva e greșit aici.

Oferă-i copilului un pic de spațiu. Nu mai sta la treizeci de centimetri de el dacă deja știe să meargă. Nu trebuie să te dai cu el în tobogan, nici să urci cu el în toate tunelurile. Înțeleg că atunci când ai fost tu mic nu se

găseau jucării dintr-astea, dar nu e frumos să ții la coadă puști de doi-trei ani ca să te mai dai tu o tură.

Dacă știi că puiul tău nu e genul dispus să împartă jucăriile, nu-l mai lăsa să ia în parc toate jucăriile lui preferate, o să se supere când ceilalți copii or să vrea și ei să se joace cu jucăriile lui. Ceea ce ne duce la punctul următor...

Parcul nu e tabără de antrenament antitero. Înțeleg că cel mic trebuie să învețe pe pielea lui că viața e grea și competitivă, dar să-l lași bătut de un puști de două ori mai mare nu e OK, Uneori e bine să-l ajuți să-și rezolve conflictele.

La locul de joacă nu mai veni cu: crăci, săbii, pistoale, mingi de volei, biciclete pentru copii mari, petarde.

Nu mai iscodi toți părinții ca să afli dacă odraslele lor sunt mai cumva ca a ta. Mai bine întreabă-i ce filme au mai văzut, ce cărți au mai citit, s-or fi săturat și ei să numere câți de caca și cât de moale.

În cazul în care cel mic face o criză de isterie printre ceilalți copii, nu te mai strădui să-i convingi pe ceilalți părinți că de obicei nu face așa, dar chiar nu știu ce are, vai, sunt complet uimit, niciodată nu s-a tăvălit așa. Știm, cunoaștem. Uneori cei mici fac dintr-astea, îi iubim, mergem mai departe, nu credem că asta e dovada c-am dat greș în creșterea copilului, n-o să credem asta nici despre tine. Nici dacă le faci pe toate de mai sus n-o să credem asta despre tine, majoritatea părinților din parc nu-s acolo să judece pe alți părinți (sper). Dar e enervant că în loc să te joci cu copilul la aer și să-l privești cu ochi umezi cum se bucură liber de alți copii, tu trebuie să-l ferești de: fum de țigară, părinți care nu se uită pe unde merg pentru că vorbesc la telefon, copii violenți, scobitori

cu banane destinate altor guri, terciuri, jucării periculoase.

Desigur, mai există și categoria aparte a Amatorilor de pipăială. Poate și pe voi vă enervează doamnele și domnii care din senin se năpustesc asupra odorului vostru cu pupături bogate în scuipat, ciufuleli inocente sau replici din categoria *Vai, ce fetiță frumoasă, cred c-o s-o iau la mine acasă* sau dimpotrivă.

Aoleu, ce urât ești când plângi, măi, băiețelule! Ei bine, dacă vă enervează, vă veți bucura să aflați că eu am găsit ac de cojocul amotoqjorilor de copii și băgătorilor în seamă neamuzanți!

Se întâmplă să mai merg cu copiii cu autobuzul sau cu tramvaiul, uneori pentru că am treabă și Sofia obosește să meargă atât de mult pe jos, alteori pentru că Sofia vrea distracție în stil RATB. Și de fiecare dată, dar absolut de fiecare dată, se găsește un coleg sau o colegă de călătorie să pună mâna pe ea.

Eu înțeleg de ce. Mergi cu autobuzul, e plictiseală mare, mai e și trafic, nimic de văzut pe geam, nu ai cu cine schimba o vorbă, că e plin autobuzul de pensionare și pensionari plictisitori (nu ca tine). Și dintr-odată auzi o voce cristalină care zice:

— Maaami, toți oamenii ăștia din atobuz merg la noi acasă? Mie mă plac oamenii ăștia, chiar și doamna aia grasă cu iepuraș pe cap...

sau

— Mami, câte roți are atobuzul ăsta? Câte? Paaatru? Așa multe??? Eu credeam că are numai nouă...

Și te apropii nițel să vezi de unde iese vocea cea mică. Și vezi făptura asta adorabilă de maximum un metru, toată blondă, cu ochii mari, obraji rozii și grași, căciulă cu urechi ca niște mingiuțe, și ce-ți zici: ahahaaa, hai c-o să mă distrez tura asta. Și te năpustești asupra micului om să-

l tragi de falcuțe. Sau să-i aranjezi căciula, care stătea totuși destul de bine. Sau să-i pupi mânăta ori să-i faci o invitație la tine acasă. Pentru că, sigur, așa procedăm cu toții când cineva ni se pare adorabil.

Adică și eu când văd pe stradă un tânăr vis frumos, așa, mă duc să-l mângâi puțin pe funduleț și să-i zic: „Ce faci, puiule, ia să te iau puținel la mine acasă mai pe seară, am și bombonele, ce zici, ha?” Sau când îmi place fusta vreunei gagici, repede mă duc să pipăi materialul, să văd dacă nu cumva mi s-ar potrivi și mie.

Iau foc. Adică una e să intri în vorbă și să porți o conversație civilizată, asta înțeleg, mi se pare foarte interesant inclusiv pentru copil, dar să spui tot felul de aberații sau și mai rău, să atingi copilul unui străin fără să ceri voie copilului și părintelui mi se pare dovadă de nesimțire.

Și fac exact la fel în replică. Adică. Dacă doamna o trage de căciulă, fac și eu exact la fel cu ea. Dar exact la fel. Dacă nu are căciulă, o trag de gulerul hainei. Invariabil, doamna rămâne cu gura căscată:

— Ăăă...

— Ah, mă scuzați, vă deranjează cumva că am pus mâna pe dumneavoastră?

— Pppppp (dă să închidă gura, dar nu-i iese). Ăăă...

— De ce puneți mâna pe oameni străini fără să le cereți voie?

— Ceccc... Ăăă...

— Doar pentru că e mică înseamnă că e OK să puneți mâna pe ea?

— Mă scuzați, eu...

Și așa mai departe. Eu zic că data viitoare o să se gândească de două ori înainte să pipăie copii prin autobuze.

Prima oară am atins pe față o doamnă care s-a grăbit să o obrăjească pe Sofia, iar fetița mea s-a supărat atât de tare că a început să plângă. Ea e destul de rezervată cu străinii, în sensul că nu răspunde la întrebările lor și se ascunde după mine dacă mă opresc la discuții, iar în câteva minute mă roagă să mergem mai departe. Mi se pare foarte în regulă atitudinea ei și i-o respect.

Așa, și doamna asta a tras-o de obraji. N-am putut face fix la fel, pentru că doamna era foarte slabă. Dar am mângâiat-o puțin pe fondul de ten, de-am crezut că leșină. Apoi i-am explicat și și-a cerut scuze. De la mine. I-am spus că nu pe mine m-a agresat, i-a cerut iertare și Sofiei, care i-a zis printre lacrimi și muci:

Bine, da' să nu mai faci!

Eu cred că n-o să mai facă. A doua oară i-am așezat haina unei alte doamne, iar a treia oară l-am invitat pe un domn acasă la noi, după ce i-a zis Sofiei că el are acasă un nepoțel foarte drăguț și că ar vrea s-o ia pe Sofia la el să i-o dea nepoțelului s-o pupe. Și eu i-am zis că soțului meu îi plac mult domnii mai în vârstă și că sigur i-ar plăcea să-l pupe și pe el, așa că cel mai bine să vină el cu nepoțelul la noi acasă. Aceeși reacție perplexă.

— Invitați des oameni necunoscuți la dumneavoastră acasă? l-am întrebat.

— Nu... era o glumă...

— Sigur că era, dar oare copilul ăsta de nici trei ani cu care faceți glume înțelege că e o glumă sau o să aibă impresia că e OK să te duci acasă la străini și să te pupi cu ei?

— Nu m-am gândit...

Aia e. Nu se gândesc decât că vaaai, ce drăguț, ia să zic și eu ceva sau să pun mâna ca să mă simt eu bine, chiar dacă ce fac nu e OK din niciun punct de vedere.

E nevoie de puțin curaj să atingi Amatorul de pipăială, știu, dar dacă am face toate așa, cred că în câțiva ani am scăpa de acești *serial touchers* și *talkers* care nu pot trăi fără să se ia de copii adorabili necunoscuți.

Copiii și animalele de casă

Multe femei însărcinate sunt presate de familie să renunțe la pisică sau la câțel ca nu cumva să aibă de suferit de pe urma animalului de casă fie ele, în timpul sarcinii, fie bebelușul.

Presupun că aveți un animal de casă pentru că iubiți animalele și la un moment dat ați decis că aveți nevoie de un prieten necuvântător. Nu intră în discuție persoanele care au cumpărat o pisicuță ca să aibă ce da de mâncare pitonului, OK? Să ai un animal de casă e nemaipomenit, dincolo de micile neplăceri cauzate de ocazionale accidente lichide pe canapeaua cea nouă sau de nevoia de a scoate patrupelele la plimbare la minus zece grade înainte de răsăritul soarelui. Animalele de casă iubesc, vindecă, umplu timp și paturi goale, zâmbesc uneori, spun povești, țin de cald și de urât, sunt bune, curate, calde, recunoscătoare, loiale. O bucurie la casa omului.

Eu am crescut înconjurată de animale și le mulțumesc alor mei pentru asta. Am avut întotdeauna în casă pești, canari sau papagali, pisici, ocazional căței adunați de pe stradă, hamsteri și iepuri. De opt ani am o pisică extraordinară, pe care o iubesc ca pe primul meu copil. Când am rămas însărcinată cu Sofia, au început și panicile neamurilor. Păi o trimiți în provincie, nu? Că lasă păr. Și poate face pipi pe bebeluș. Și dacă o să fie alergică fetița la părul de pisică?

Și tot așa. Eu nu și nu, pisica rămâne! E drept c-am tuns-o înainte să nasc, mai mult așa, de gura lumii, dar, în afară de asta, qtn făcut tot ce-am putut ca viața ei alături

de noi să rămână la fel de bună ca înainte de venirea pe lume a puiului nostru de om.

Cum s-o alung? E parte din familia mea. Și soțul meu lasă păr uneori, dar să mor de mi-a trecut prin cap să-l trimit înapoi la maică-sa până-și rezolvă problema capilară. Îmi iubesc pisica și ea mă iubește pe mine. N-o să o abandonez doar pentru că mă multiplic, păi ea ce vină are? În plus, nu prea văd motive pentru care aș renunța la blănoasa mea. Văd în schimb o grămadă de motive pentru care e important s-o păstrez, iată-le mai jos:

1. O iubesc și mă iubește, aici e casa ei, suntem o familie cu ea cu tot. 2. O va iubi și pe fetița mea, îi va fi partener de joacă, îi va ține de urât, îi va zâmbi și-o va mângâia. 3. O va învăța să fie responsabilă și bună cu animalele.

Dacă, din fericire pentru toată lumea, ați decis să păstrați animăluțul, iată ce puteți face pentru ca întâlnirea lui cu bebelușul și adaptarea unuia la celălalt să decurgă lin și plăcut pentru toată lumea. Animalele sunt incredibil de empaticе, sunt șanse foarte mari ca pisica sau cățelul familiei să simtă că ești însărcinată înainte să citești pe bățul subțire cele două linii roz. Vei observa că animăluțul devine mai tandru, mai atent, mai protector, se va cuibări în preajma pântecului tău și te va urma peste tot mai temeinic ca înainte.

— După ce ați amenajat camera copilului, poate n-ar fi rău să învățați animalul să evite zona cu totul, sau măcar patul bebelușului (în primele zile de viață, când sistemul imunitar al micuțului e încă nepregătit, ar fi bine să îi țineți la distanță). Fiți blând când impuneți această nouă regulă și îndepărtați calm animalul de camera sau zona cu pricina. Puteți chiar să mutați castronul de apă și mâncare și cuibul de somn al pisicii într-un loc aflat la înălțime, ca

să nu fie tentat cel mic de boabele maronii când o lua-o la plimbare în patru labe.

— Smotociți bine animalul, e bine să îl învățați din vreme cu mângâieri ceva mai smucite. Copiii mici nu știu să-și arate afecțiunea sau entuziasmul în feluri exclusiv gentile, așa că e bine ca pisoiul sau cățelul familiei să fie obișnuit cu eventuale trageri de coadă, plăcări neașteptate, smotociri de mustăți și așa mai departe. Asta nu înseamnă că e OK să lăsați copilul să chinuiască animalul, Doamne ferește. Dar e posibil ca, din prea mult drag, bebelușul să fie ceva mai repezit cu patrupelele și, pentru că dintre cei doi, multă vreme, patrupelele va fi cel mai înțelept și mai tolerant, cel mai sigur e să lucrați cu el din vreme, să-l pregătiți. Astfel vă asigurați că animaluțul nu va reacționa violent când bebelușul purcede la joacă. Oricum, o perioadă lungă animalul va fugi de cel mic, abia după un an joaca de-a prinselele va implica parteneri egali.

— Cu câteva săptămâni înainte de a naște, puneți pe youtube filmulețe cu copii plângând sau țipând. Astfel ajutați animalul să se obișnuiască și cu noile sunete ce vor fi destul de frecvente în primele luni.

— După ce se naște copilul, n-ar fi rău ca tatăl să aducă de la maternitate o hăinuță sau un scutec purtat de el, ca patrupelele să se obișnuiască treptat cu mirosul puiului ce urmează să sosească în casă.

— Odată instalată acasă împreună cu bebelușul, nu goni animalul din preajma voastră. E normal să fie curios. Lasă-l să se apropie, să vă observe, să miroasă bebelușul. Nu e recomandat totuși să lași animalul să-l lingă pe cel mic, saliva lui poate conține bacterii absolut inofensive pentru adulți, dar care în organismul lipsit de apărare al nou-născutului să provoace infecții.

— E foarte important ca micul animal să nu se simtă

exclus, pedepsit, neiubit. El poate înțelege și accepta faptul că nu jji e prioritatea familiei, dar lipsa de iubire și atenție îl poate determina să aibă reacții violente sau dimpotrivă, să se deprime. Pisica noastră a dormit în șifonier în primele două luni de viață ale Sofiei.

— Chiar dacă micuțul o să vă umple timpul în primele luni, încercați să nu neglijați animăluțul. Asigurați-vă nu doar că are mereu de mâncare și apă proaspătă, ci mai ales că își primește zilnic porția de iubire, joacă, alint. O porție mai mică, sigur, nu mai e timp ca înainte.

Și copilul trebuie învățat cum să se poarte cu animăluțul. Cel mai simplu faceți asta: 1. Ținând animalul aproape în timp ce bebelușul mănâncă sau se joacă. 2. Vorbindu-i bebelușului tot timpul despre ce face animalul, cum doarme el, cum se joacă și de ce arată și se comportă altfel decât mama și tata. 3. Arătându-i bebelușului cum să-l mângâie, să-l alinte, să-l hrănească, fără să fie violent sau neatent. 4. Citindu-i copilului povești sau jucând cu el jocuri care implică prezența unei pisici sau a unui câțel.

Până aici, numai de bine. Dar dacă totuși prezența animalului e periculoasă pentru bebeluș? Care sunt motivele pentru care ai putea lua în calcul să renunți la animalul de casă atunci când ai un copil?

O. Te temi să nu iei toxoplasmoză.

Bine-ar fi ca înainte să rămâi însărcinată să îți faci analiza anticorpilor de toxoplasmoză, ca să afli dacă ai avut (și deci nu mai poți contracta infecția) sau nu, caz în care e musai să te păzești bine. Toxoplasma în timpul sarcinii poate duce la infectarea fătului, situație gravă care poate provoca malformații ale creierului și orbire. Mulți dintre noi am avut toxoplasmoză (care se poate manifesta ca o enterocolită sau poate trece fără simptome evidente) fără să ne aducem aminte, pentru că infecția trece de la

sine. Dacă totuși nu ai imunitate naturală, nu e cazul să renunți la animalul de casă. Există șanse mult mai mari să faci toxoplasmoză în urma consumării de carne de vită crudă (într-un biftec tartar care găzduiește parazitul, de exemplu) sau a unei salate verzi nespălate. Pentru ca animalul tău să se infecteze cu toxoplasmă, trebuie să ingereze fecale de erbivore contaminate, iar tu să vii în contact direct cu fecalele animalului tău. Un lanț puțin probabil, spun eu. Ca să te asiguri că ești în siguranță, deparazitează animalul la trei luni (chiar dacă nu iese niciodată din casă), nu te apropia de litieră și evită consumul de carne crudă și legume sau fructe care nu au fost temeinic spălate. Nu bea apă din surse neverificate. În plus, poți duce animalul la un cabinet veterinar pentru o analiză de toxoplasmoză, primești rezultatul pe loc și costă în jur de 60 - 70 de lei. Dacă rezultatul e pozitiv, micuțul va primi tratament și va fi necesară o carantină pe durata bolii.

1. Animalul poate ataca bebelușul.

Chiar dacă face pipi la litieră și știe să dea laba, e totuși un animal, nu? Dacă, într-o criză de gelozie, câinele îl mușcă pe micuț? Nu-i nevoie de studii să acceptăm că majoritatea proaspeților părinți petrec mult mai puțin timp cu animalele lor de casă, e normal să fie așa. Și unele animale pot reacționa violent la asta.

În principiu, dacă ai grijă ca adaptarea patrupedului la noile condiții să se facă lin, sunt șanse mici ca astfel de incidente să se petreacă. Dacă totuși animalul de casă are o istorie de acte violente (știu pisici care mușcă toți oaspeții casei, de exemplu), poate n-ar fi rele câteva sedințe de dresaj. Și dacă evaluarea dresorului spune că animalul este mai degrabă violent decât docil, poate n-ar fi rău să plasați patrupedul la un bunic sau la un prieten

până copilul crește și se poate apăra de atacul unei pisicuțe nervoase.

2. Animalele lasă păr, bebelușul poate înghiți sau inspira firele de păr. Am văzut la televizor cazuri de chisturi provocate de fire de păr ingerate.

Cazurile în care un fir de păr inhalat sau ingerat poate provoca probleme de sănătate sunt foarte rare. În plus, puteți gestiona situația părului lăsat de animale astfel încât ea să nu afecteze bebelușul. Periați pisica des. Aspirați suprafețele textile la care au acces și bebelușul, și animalul. Hrăniți animalul cu mâncare sănătoasă: un animal bine hrănit nu va lăsa păr decât în anumite perioade din an, când puteți fi extraatenți cu curățenia. Nu lăsați animalul să doarmă în patul copilului. Nu lăsați copilul să doarmă în coșul pisicii.

3. Animalele poartă paraziți cu care îi pot contamina pe cei mici.

Teoretic, un animal care nu iese din casă nu se poate îmbolnăvi de paraziți. Pisicile care nu ies din apartament nici nu trebuie deparazitate. Câțele și pisicile care ies la plimbare (chiar și ocazional) trebuie deparazitați intern o dată la șase luni (o pastilă pe gât și gata), și cu asta v-ați luat de grijă. Sigur că e obligatoriu ca bebelușul să nu aibă acces la litiera pisicii, va băga în gură tot, inclusiv... ce nu e tocmai comestibil. Va intra des în contact cu saliva animalului de casă, dar atâta vreme cât acesta e deparazitat, toată lumea e în siguranță.

4. Dacă puiul de om e alergic la câine/pisică?

Eu una sunt alergică la pisici. Ultimul test în acest sens mi l-am făcut acum doi ani. Cu toate astea, am pisici de când mă știu și n-am fost alergică la ele decât câteva zile. La contactul cu alte pisici, strănut și-mi curg ochii, dar cu a mea conviețuiesc fără probleme (îmi mai dau

lacrimile de drag, dar asta nu se pune). Statisticile oficiale spun că procentul de persoane care suferă de alergie la pielea uscată pe care animalele de casă o lasă, la urina sau la saliva acestora, e de 10%. Majoritatea acestor alergii se dezvoltă în timp, ceea ce înseamnă că procentul copiilor care suferă de alergii la animalele de casă e foarte mic. Dacă totuși copilul tău face parte din această categorie, nu e cazul să disperi. Simptomele sunt evidente și apar în prezența animalului de casă, chiar și în lipsa contactului fizic. Printre simptome se numără reacții cutanate, ochi umflați și roșii, strănut, mâncărimi la nivelul nasului și ochilor, dificultăți la respirare. Nu e cazul să renunțați la patrupedul familiei. Fiți stricți cu curățenia în casă, aspirați și scuturați des așternuturile, aerisiți de câteva ori pe zi indiferent de anotimp. Periați zilnic animalul. Spălați-vă copilul pe mâini după contactul cu patrupedul.

5. De gelozie, pisica o să marcheze toată casa și nu mai scăpăm de miros.

Rareori animalul de casă își face nevoile în alt loc decât propria litieră. Când totuși se întâmplă asta, fiți siguri că nu e pentru că s-a încurcat. Nici pentru că se răzbună. Cel mai adesea e vorba despre anxietate, pe care animalele și-o rezolvă marcând teritoriul, acoperind mirosul care-l sperie cu propriul miros. Nu-l pedepsiți pe micuț, e suficient de speriat. Iubiți-l și treceți peste incident, cumpărați de la pet shop soluții de scos mirosul (deși majoritatea nu funcționează, așa că mai bine aruncați obiectul stricat și luați unul nou). Da, uneori nu poți schimba ușor obiectul marcat, nouă pisica ne-a udat binișor saltelele cele noi din spumă cu memorie și pernele din puf de gâscă... Da, încă mai miros, dar pe ea o iubim, așa că ne-a trecut supărarea.

Recomandarea mea e să nu abandonați animalele de

casă când vă pregătiți să deveniți părinți. Conviețuirea cu ele e un lucru minunat pentru familia extinsă! Amintiți-vă numai cât de mult vă doreați un animal numai al vostru când erați mici! Și ce frustrant era când mama sau tata vă spuneau NU SEfPOATE. Faceți bucuria asta copilului vostru, lăsați-l să crească iubit deși iubind un animal de casă!

Mami, mi-e foame!

Cu mâncarea am avut mereu o relație specială. Ani buni am ocolit-o cât am putut. Îmi amintesc perfect cum aruncam pe geam sandvișurile cu margarină pe care mi le făcea mama dimineța, iar dacă nu puteam deschide geamul le ascundeam pe sub saltele și dulapuri, de unde le scotea mama trei luni mai târziu, iar eu ridicam din umeri, de parcă mai era în casă și alt om mic care-ar fi putut dosi mâncare după mobile în speranța că se va mânca singură la un moment dat.

Mâneam cu drag doar la bunicile mele, una la țară, una la oraș. La ele totul era bun, laptele de vacă proaspăt aruncat în ceaunul de mămăligă cu coji uscate, gogoșile prăjite pe vatră, fructele rupte direct de pe crengi. Și mama gătea foarte bine, dar mâncarea bunicilor avea mereu un farmec anume. Și acum salivez imediat ce intru pe poarta bunicii, care de fiecare dată mă așteaptă cu friptură de pui la tigaie și pepene murat.

Cât eram mică, uram ciorbele, iubeam piureurile de cartofi cu carne, poate și pentru că, la vremea cu pricina, carnea poposea în farfuriile noastre doar duminica. Mama îmi dădea să beau cu lingura untura de pui din tigaie, amestecată cu apă și sare, delicatesa copilăriei. De ziua mea făceam pizza cu blat de pâine înmuiată în lapte, cu mult cașcaval și ketchup, era sărbătoare! În rest, multe tocane, mâncărici de cartofi, ostropel și ciulamale cu multă

făină și legume din conserve.

Apoi am plecat la facultate și am cunoscut foamea, că deh, habar n-aveam să gătesc și nici bani de mâncat în oraș nu erau. Zilele treceau greu, cu mulți covrigi și iaurt la găleată, în așteptarea duminicii, ziua Mântuirii: venea pachetul de la mama! Peronul la care trăgea trenul dinspre Moldova era înțesat de studenți cu urechile lungi de foame, însoțiți de amici veniți să ajute la cărat, în speranța că vor primi și ei un colț de pâine cu zacuscă sau un polonic cu borș. Cum ateriza pachetul, camera mea de cămin se umplea de lume. Pe mulți nici nu-i cunoșteam, ei cunoșteau în schimb bine șnițelele fragede de pui, pârjoalele usturoiate, borșul acru de găină, salata de gogoșari copti, musacaua cu multă carne, prăjitura cu foi, cremele cu nuci, șocata acidulată, murăturile crocante. A doua zi mai rămâneam doar cu ce reușeam să ascund înaintea să vină cotropitorii, o felie de chec sau vreo bucată de pui afumat pe care o savuram singură cocoțată în patul de sus. În cele trei săptămâni care curgeau chinuitor de încet până la o nouă sosire a rapidului dinspre Piatra Neamț mă consolam cu cartofi prăjiți la reșou, cu ou ochi, iaurt și telemea răsturnate deasupra. Rareori prindeam bani de câte-o pizza sinistră la parterul căminului P21, cu blat gros, sos tomat și câte-o ciupercă rătăcită de suratele ei din conservă. Banii ăia buni îi țineam pentru țigări și beri de weekend, când ne veneau musafiri din provincie și trebuia să-i plimbăm prin campus, prin Regie, să le-arătăm cum se distrează studentul în București.

Am mâncat atâta prăjeală în cămin că aproape mi-am găurit stomacul și mi-am înecat ficatul în ulei folosit a cinspea oară (era scump, nimeni nu îndrăznea să-l arunce dacă nu era negru ca petrolul).

Apoi m-am mutat într-o garsonieră, alături de circa

jumătate de milion de gândaci. Acolo aveam un aragaz mic și-am reușit să încropesc primele mele tocănițe. Probabil erau foarte bune, pentru că gândacii mei se înmulțeau pe zi ce trece, deveneau tot mai grași și frumoși. Cu greu m-am despărțit de ei pentru o garsonieră mai mare, unde erau doar niște șoricei care nu se omorau după mâncarea gătită.

Peste o vreme m-am angajat și n-am mai avut timp să gătesc. Mestecam în grabă merdenele și ștrudele cu sana deasupra tastaturii, seara mă delectam cu ciocolate și napolitane în vârful patului, moartea pancreasului.

Am avut nevoie de treizeci de ani pe lume să reînvăț să iubesc mâncarea. A fost nevoie să mă despart de iubiri unul după altul ca să mă apuc cu adevărat de gătit. A fost nevoie de câteva vacanțe în străinătate să apreciez gustul bucatelor simple, fără sosuri cu tone de smântână și ciorbe exagerat de acre cu borș. E suficient să închid ochii și-mi aduc aminte gustul midiilor în vin de la Nisa, al pizzei simple cu mozzarella din Sicilia, al pastelor cu fasole din Roma, al creveților la grătar din Barcelona, al tartei cu pere de la Paris, al *pasteis-xxiui* calduț din Lisabona, al plăcintei cu cireșe din Philadelphia, al cârnaților cu varză acră din Praga.

M-am întors acasă cu chef de gătit și mâncat. Am început să merg prin restaurante și taverna, să gust din toate fără frică și prejudecăți, de la melci cu pătrunjel la coadă de taur fiartă în vin roșu. Mi-am pus la treabă tigăile și tăvile, am frământat și am gustat, am aseasonat și am pus la baie, m-am vindecat și am crescut gătind și mâncând.

Omul meu e dintre aceia care și-a învățat bine lecția din copilărie: nu se ridică de la masă câtă vreme pe ea mai există încă ceva comestibil. Coltuci de pâine, margini de aluat de la pizza, coji de brânză, dacă poate fi mestecat și

înghițit, se ocupă al meu în câteva secunde. Orice drum are prin casă, o mică oprire în dreptul frigiderului e obligatorie. Deschide ușa, bagă capul înăuntru, ciugulește ce-i face cu ochiul de pe rafturi, niște telemea, o gură de tocană, o lingură de porumb din conserva desfăcută. Iar dulapul cu pâine e chiar alături, pâi nu-i păcat să alunece boabele alea de porumb singure pe gât? Hai că și așa bucata asta de pâine de casă se usucă singură aici, hai la tata mititico, să te molfăi oleacă...

Cu acest material genetic s-au născut copiii noștri: o mamă mai degrabă costelivă, înnebunită după orice mâncare, dar cu o slăbiciune aparte pentru dulciuri și aluaturi, și un tată care nu iartă nimic comestibil, cu veșnice probleme de siluetă. Ce părere aveți, cum ne-au ieșit copiii?

Sofia e moartă după mâncare. Dacă ar trebui să aleagă un singur lucru din lume și cu ăla să plece pe o insulă pustie, ea ar lua tava cu lasagna. Sau cratița cu pilaf. Când o anunț că mergem într-un loc nou, mă întreabă repede:

— Au și de mâncare?

Apoi pe drum spre locul cu pricina mă toacă mărunț:

— Au ouă moi? Dar cărnită au? E cu sos? Găsim și gogonele? Gorgonzola este? Pot să comand și o plăcintă? De fapt, două, să iau și la pachet?

Singurele momente în care nu cere de mâncare sunt primele zece minute după ce termină masa. Imediat după, însă, începe:

— Mami, când mai mâncăm?

— Peste trei ore.

— Cât înseamnă asta, mult?

— Cât o să dormi și apoi ne mai jucăm puțin.

— Și până atunci ce mai ronțaim?

— Nimic. Burta are nevoie de o pauză.
— Dar mi-e foarte foame. Și poftă mi-e. Îmi dai ceva să gust?

— Cam ce ai dori?

— Ce ai?

— E plin frigiderul, spune ce vrei să mai mănânci.

— Păi... aș vrea... TOT?!?

Cele mai pregnante amintiri ale ei au legătură cu mâncarea:

— Iubito, mai ții minte cum a fost la mare?

— Când am mâncat porc cu măr copt?

— Nu, aia a fost la munte.

— Marea a fost aia cu ciorba de pește și mămăliga cu hamsii?

— Aha!

— Daaa, a fost foarte bine la mare, când mai mergem? Dar de data asta să fie fără usturoi, bine?

Acasă îmi cere mereu câte ceva, deși mănâncă porții mai mari ca mine. În parc sau la plimbare pofteste la tot ce vede. Roade morcovi și ardei cruzi, fructe de tot felul, migdale și semințe, după un program mai mult sau mai puțin strict. N-a pus gura încă pe dulciuri din comerț, pufuleți, chipsuri și sucuri. Amân cât pot momentul și sper că până n-oi mai putea evita inevitabilul să fi înțeles singură de ce nu-s bune.

Și ea și fratele ei au intrat în rândul lumii cu gura plină de lapte matern. Mi-a plăcut să-i alăptez, deși la început a fost cu dureri, răni, febre.

Cu mult înainte de nașterea Sofiei mi-am promis, ba chiar mi-am jurat că o să alăptez exclusiv și multă vreme. Am citit tot, am mers la cursuri, am urmărit filme cu atașarea corectă, eram doxă de teorie. Adevărul e, însă, că atunci când în film rămân doar copilul cel proaspăt și

sfârcurile mamei, se schimbă multe lucruri. E foarte ușor să te descurajezi, să ți se pară că ceva nu e bine, în primul rând pentru că transferul care se întâmplă acolo, din sân în burta copilului, e greu de controlat.

La primul copil, habar n-ai de nimic. Sigur că ai citit că cel mic se satură cu colostru, dar dacă al tău e altfel decât toți ceilalți? Dacă ești prima femeie din istorie al cărei lapte chiar nu e bun pentru copilul ei? Dacă plânge de foame? Mai ales că multă lume, enorm de foarte multă lume îți va pune bețe-n roate, fără a avea intenții rele, doar din neștiință. Incredibil de mulți medici recomandă lapte praf deși mamele vor să alăpteze, aproape la fel de mulți câți cei care, în ciuda recentelor descoperii în nutriție, recomandă încă diversificarea cu biscuiți la patru (!) luni. Mai mult, lumea din jurul proaspetelor mame tinde mai degrabă să le descurajeze decât să le ajute să alăpteze (am avut dovadă propria-mi familie, din care nimeni, cu excepția Omului, nu m-a susținut în alăptare, toată lumea, mama, bunica, soacra, a susținut până la întârcare că de-aia plânge copilul și nu doarme, că insist eu cu alăptatul când e evident că laptele meu e prea subțire, gros, acid, puțin). Mi le-am auzit pe toate. Am ținut regim ca proasta, în speranța că dacă mănânc doar pui la grătar copila o să sufere mai puțin. Aiurea, ea avea reflux și nimic din ce mâneam sau nu mâneam n-avea cum s-o ajute sau s-o încurce. Zău dacă o să pricep vreodată de ce atât de puțină lume în țara asta susține cu adevărat alăptatul, când importanța lui este atât de evidentă.

Aproape toate cadrele medicale pe care le-am cunoscut n-au habar cum să încurajeze să alăpteze o mamă care abia a născut. Care e oricum nesigură și obosită și presată, care are nevoie de foarte puțin pentru a renunța la alăptat și a turna primul biberon de lapte praf, apoi și al

doilea, și de-acolo până la înțarcare nu mai e mult. Dar e enorm de păcat. Îmbucurător este totuși că am observat minime progrese în atitudinea cadrelor medicale față de alăptat între nașterea Sofiei și cea a lui Ivan. Parcă medicii au fost mai reținuți în a recomanda lapte praf, parcă asistentele căpătaseră experiență în poziții de alăptat, poate peste un deceniu vom avea și noi în maternități personal calificat să sprijine cu adevărat mamele care vor să alăpteze.

Startul nostru în alăptare a fost bun, Sofia a supt bine din prima oră de viață, deh, mâncăcioasă de mică. În a doua zi acasă am chemat un consultant în alăptare care mi-a mai arătat lucruri, apoi am fost consecventă și am pus-o la sân des, am învățat să-i citesc semnele și să știu când e foame, când e somn sau durere de burtă. Din păcate, povestea alăptării cu ea a fost scurtă: Sofia n-a stat la sân decât vreo două luni, o formă supărătoare de reflux o făcea să urască sursa laptelui care-i venea înapoi pe gât dimpreună cu acid și-i rănea esofagul. Nu m-am lăsat cu una, cu două și, vreme de nouă luni, am stors cu tot soiul de dev/ce-uri toate picăturile de lapte pe care le-am produs. Ajunsesem să urăsc pompele și borcanele, când venea ora de scos lapte mă înjunghia ficatul. Într-o seară am decis că-i gata, că am tras de mine destul. Desigur, mi-a fost teribil de teamă de ce avea să se întâmple după ce Sofia avea să nu mai primească laptele meu: boli de toate felurile, carențe, schimbări de chef și comportament. Nu s-a întâmplat nimic din toate astea, ea a trecut senină la a bea lapte praf ca și cum nimic nu s-ar fi schimbat.

Apoi a venit rândul lui Ivan să se adape de la izvorul vieții pe numele ei maică-sa. Am început la fel de bine, cu dureri și sânge, plus starea lui letargică de bebeluș aproape prematur. Avea 2, 7 kilograme și era atât de

obosit că adormea la sân după ce trăgea de trei ori. Am alergat cu el la urgențe într-o seară în care mi s-a părut că nu mai respiră. Dormea foarte adânc, leneșul meu. În cele din urmă am decis să-i tăiem frenul de sub limbă și a fost soluția câștigătoare. De a doua zi băiețelul a supt mai ușor, i-am mai dat cu biberonul lapte muls, că-i curgea ușor pe gât și voiam musai să-l văd mai întremat. A fost bine. Suge acum feciorul cu o dedicație cum n-am mai văzut. Ba e chiar prea dedicat, aş zice, așa de dedicat că nici nu vrea să se atingă de solide. Mai are puțin și merge în picioare, dar e tot călare în decolteul meu.

Sigur că-s bucuroasă, e singurul copil pe care-l alăptez și vreau să-l am la sân încă o vreme, cât oi mai putea și or mai col-ora și hormonii mei (nu mai sunt de ceva vreme în floarea vârstei). E comod, ne place, simt cum trec de la mine la el nu doar carbohidrați și grăsimi și minerale și anticorpi, dar mai ales eu toată, cu tot ce am trăit și învățat, cu cărțile, muzica și vrerile mele, totul trece de la mine la el și el știe, înțelege, simte. N-aș vrea să tai legătura asta curând. Sigur că o să ne iubim la fel și când el o să bea lapte din cană, dar eu n-o să-l mai simt la fel de legat de mine ca acum și vreau să mai prelungesc asta puțin.

Unul dintre coșmarurile digestive ale acomodării noastre au fost gazele. Indiferent că ieșeau pe gură sau pe fund, gazele au fost o problemă uriașă pentru amândoi copiii mei, îmi imaginez că majoritatea copilașilor sunt așa la început. Multă lume le zice colici, eu am impresia că de fapt ce-s colicii e o enigmă la fel de mare ca Triunghiul Bermudelor. Nimeni nu e sigur că există, cu toate astea se fac studii, se scriu cărți și se filmează documentare, dăm bani grei pe tratamente împotriva lor, bebelușul urlă, părintele-și smulge părul din cap. Unii numesc colici

plânsul neconsolat și lipsit de motive aparente vreme de trei ore pe zi sau mai mult, de la trei săptămâni până la aproximativ trei luni. Alții pleacă de la definiția de dicționar a cuvântului colică: urâcioasa crampă abdominală. Eu cred că e un amestec de lucruri. E clar că gazele sunt resimțite de micuții oameni ca niște episoade cumplite de durere inexplicabilă. Sistemul lor digestiv nu știe să prelucrez corect laptele (matern sau praf), care fermentează, apar gaze. Lor li se adaugă aerul înghițit prin atașare incorectă la sân sau biberon, supt de suzetă etc. Plimbarea gazelor nenorocite prin tractul digestiv până găsesc calea spre cea mai apropiată ieșire e cu siguranță dureroasă, mai ales pentru un nou-născut care habar nu are până în momentul cu pricina ce-i durerea. La asta se adaugă un milion de frustrări legate de tot ce-l înconjoară: lumini, sunete, cald și frig, ud, dor de mama, informații noi, unele imposibil de procesat. Spre seară copilul e peste măsură de obosit și pentru că nu știe să scrie un e-mail veninos celor responsabili de starea lui deplorabilă, se pune pe urlat. Și orice-ar face aparținătorii, bebelușul nu poate fi oprit. Încetează singur când a terminat de consumat toate cele, când gazele au ieșit singure în timpul efortului depus cu prilejul plânsului. Uneori ajută perna cu sâmburi de cireșe pusă pe burtă, alteori ajută masajul, zgomotul alb, plimbatul cu mașina, pusul pe burtă. Întotdeauna ajută statul piele pe piele cu mama sau tatăl. Uneori mai ajută picăturile de soluții de la farmacie, uleiurile aromatate, baia caldă. Le încerci pe toate, cui îi place să-și audă copilul urlând de durere și/sau nervi ore la rând în fiecare seară? Noroc că toate astea se întâmplă în primele săptămâni de viață ale micului odor, pe care oricum le va uita curând toată lumea, din motive de hormoni și nesomn. Curând bebelușul crește, la fel face și

sistemul lui digestiv, gazele învață traseul de evacuare și se strecoară discret afară în cele mai nepotrivite momente (lui Ivan i s-a întâmplat în timpul unui eveniment la Ambasada Franceză, chiar după discursul domniei sale Ambasadorul Franței la București, a râgâit o dată flăcăul meu de s-a cutremurat tapiseria din hol), dar barem o fac fără durere și alte efecte secundare neplăcute.

Ah, și apoi mai sunt nevinovatele regurgitări, complet neașteptate și deloc adorabile. Am avut parte de toate, și pe hainele abia schimbate a patra oară (Sofia vomita și de o sută de ori pe zi, vă imaginați că erau zile în care nu mai aveam ce pune uscat pe mine), Ivan mi-a regurgitat lapte după cum urmează: în claviculă (am acolo un mic spațiu foarte secși pe care s-a gândit el că e oportun să-l umple), în ureche, în gură, în cana cu ceai, pe telefon și laptop, în mașină și de două ori în poșetă. Așa se întâmplă când ai un copil vomitacios pe re-l ții mereu în brațe și cu care faci tot ce ai de făcut.

Să mai scriu și despre caca? Nu scriu. Doar că la trei săptămâni după ce am născut și m-am apucat să fac curat pe noptiera patului în care dormeam cu Ivan de când am venit cu el acasă, am găsit la capul patului meu un scutec. Plin. Nu doar cu pipi. Am dormit cu el la cap douăzeci de zile. Mă uitam la el în fiecare seară și-mi spuneam: ce-o căuta pachetul ăsta de șervețele la capul patului? *Oh, well*, nu-mi păsa decât să dorm. Și mă culcam și dormeam. Cu nasul la douăzeci de centimetri de un scutec plin. Cam așa stau lucrurile cu digestia celor mici și relevanța ei pentru părinți în primele luni.

Noroc că primele luni trec cât ai clipi și apoi încep adevăratele probleme. Ce-i dai să mănânce? Cum? Cât?

Diversificarea alimentației a început devreme în cazul Sofiei, pentru că laptele meu, pe care-l voma în

proportii uriașe, nu-i ajungea să crească așa cum trebuie. Am început pe la cinci luni fără câteva zile, cu avocado, pe care mi l-a întins prin toată sufrageria fără ca măcar o singură particulă de fruct să ajungă și în gura ei. Am continuat vitejește cu rădăcinoase, care au avut un succes relativ. De când am introdus însă carnea și oul, războiul a fost câștigat definitiv. Rând pe rând, Sofia a aflat că iubește tot ce îi aterizează în farfurie, cu trei excepții: ceapa crudă, cartoful și ananasul. În rest, toate ciorbele, sosurile, ghiveciurile, omleta, iaurturile, fructele, legumele, ceaiurile, toate au luat cu succes calea burții ei mici, pentru ca la finalul mesei să aud mult uzatul:

— Mai vreau!

Acum merge după mine peste tot prin casă negociind următoarea gustare.

— Îmi dai ceva de ronțait? O aluniță? O migdăluță? Un orice uleț?

Iar dacă ieșim prin oraș e cu ochii mari după orice dugheană la care se vinde ceva de mâncare. Desigur, nu primește nimic din ce nu e făcut de mâinile mele. Dar ea încearcă, întotdeauna încearcă.

Deocamdată e subțire, are arderile bune și nu stă locului o clipă, nu știu ce va fi mai târziu, deocamdată ne amuză multiplele ei strategii de a-și mai umple o tură castronașul. Și încă mai sper că Ivan o să fie măcar pe jumătate din cât e ea de pasionată de cele ale gurii, deocamdată știu sigur că-i place laptele și cam atât.

Am început diversificarea lui foarte sigură pe mine, păi, dacă mi-a ieșit așa bine cu primul copil, cu al doilea aveam să fac ravagii! Știam ce legume, în ce ordine, cum să le combin, nici n-am mai recitit nimic de pe nicăieri, am preparat și m-am așezat relaxată în fața copilului. Care, ce să vezi, n-a deschis gura. Nici în prima zi, nici în a doua,

nici la piure, nici la bucăți de legume, nici la fructe coapte sau crude, nici după o lună, nici după două. Extrem de interesat exclusiv de lapte, micuțul meu vrea să mai bebelușească o vreme, iar eu nu am nimic împotriva.

Abia aștept să mergem toți patru la Nisa, Praga, Paris, New York, Roma și Lisabona, să gustăm din toate împreună. Am să le ofer și-o porție de cartofi prăjiți la reșou, cu ou și iaurt, să știe și ei de unde-am plecat.

4

Ponturi pentru diversificare

Cu ce încep? Suc? Piure? Bucăți întregi? Mere? Supă? Avocado? Dacă n-o să-i placă? Dacă n-o să-i ajungă? Dacă n-o să crească bine? Dacă o să ajung una dintre femeile alea care dansează și fac ca toate animalele numai să mai înghită copilul un duminic? Cum or să arate pereții după fiecare masă? Cum o să arate copilul? Dacă-l stric? Cu laptele e simplu, i-l dai când cere, bea cât vrea, la revedere. Cu mâncarea... eheee... sunt proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, chimicale, toxine, prea mult, prea puțin, prea sărat, prea lichid, prea fierbinte, prea cu cocoloașe. OMG! Păzea, acesta e sfârșitul!

Numai că nu e. Dacă diversificarea e ceva ce te sperie sau doar te preocupă mai intens decât îți place să recunoști, eu zic că poți să te relaxezi. Poate te ajută ponturile de mai jos, vin din experiența mea, a prietenelor mele, din zeci de site-uri și capitole citite.

O. Nu te grăbi. Diversificarea nu trebuie să înceapă mai devreme de șaptesprezece săptămâni ale copilului – abia după această vârstă sistemul lui digestiv e pregătit să digereze și altceva decât lapte. Vârsta ideală pentru primele mese solide e de șase luni, indiferent dacă sugarul e alăptat la sân sau hrănit cu lapte praf. În cazuri speciale se recomandă începerea diversificării mai devreme, la

patru sau la cinci luni (cum a fost cazul nostru, Sofia având reflux și luând foarte puțin în greutate, am început la cinci luni fără câteva zile și solidele au făcut minuni, deja la opt luni nu mai vomă deloc). Unii bebeluși nu sunt pregătiți să accepte solidele la șase luni, e OK să amâni câteva săptămâni, continuând să îi oferi diverse alimente permise, în tot felul de forme și stări de agregare.

1. Relaxează-te. Cu cât strângi mai tare din dinți când pui pe masa lui bebe bucata de ardei gras sau când îndrepti lingura spre gura bebelușului, cu cât ești mai stresată și mai convinsă că diversificarea e complicată, cu atât bebelușul va ține gura mai strâns închisă și diversificarea va fi mai grea. Calm. Mâncarea e o plăcere (pentru majoritatea dintre noi), iar copilul va avea fix aceeași părere, dacă nu cumva reușești să alterezi tu situația cu prea multe griji.

2. Alege o sursă de informații de încredere. Poate fi pediatrul tău sau un nutriționist sau o bunică, o prietenă cu copii mai mari, un site, o carte. Informează-te bine înainte din mai multe surse, alege ce pare să ți se potrivească mai bine, apoi treci la treabă. Mai ai de verificat și cu bebelușul dacă e de acord cu calea aleasă de tine, ceea ce ne duce la punctul următor.

3. Fii flexibilă. Poate tu ai decis să începi cu piureuri la recomandarea pediatrului, iar copilul tău preferă auto-diversificarea: să aleagă singur dintr-o varietate de legume fierte și tăiate mărunt. Poate vrei o dietă vegană pentru el, dar el e carnivor, cum e Sofia mea, care dintr-o farfurie plină alege întotdeauna carnea și abia după ce carne nu mai e, roade și legumele sau mămăliga.

4. Ai răbdare. Oferă-i copilului de mai multe ori același aliment. De trei ori nu înseamnă de multe ori. De zece ori, da. E posibil să refuze avocado de nouă ori și a

zecea oară să se îndrăgostească de el pentru toată viața (nici eu nu am mâncat avocado până acum un an, dar acum mâncăm o dată pe săptămână și nu mai pot de dragul lui, iar copiii sunt mult mai pretențioși ca noi).

5. Proț-a celor patru zile. Introdu un singur aliment nou o dată, apoi așteaptă patru zile înainte să introduci un alt aliment nou. Urmărește pielea micuțului și scutecul pentru semne de alergie sau intoleranță.

6. Pune în balanță. Nu-i da pâine copilului doar pentru că restul lumii face asta, pentru că și tu ai crescut cu supă cu pâine și uite ce mare te-ai făcut. Pune în balanță aportul nutritiv al alimentului versus efectele sale potențial negative. De ce să-i dai pufuleți? Ce aduc ei bun în organismul unui bebeluș? Îl ajută să crească? De ce să nu-i dai în loc bastonașe de morcovi, de exemplu? Sau ardei gras? Sau orice alt aliment care nu are potențial negativ, în schimb îl ajută să crească, să învețe să mestece, să își scarpine gingiile inflamate, îi întărește sistemul imunitar și așa mai departe? Pufuleții nu fac nimic din toate astea, doar sunt la îndemână, copiilor le plac, că deh, au multă sare și-s pufoși, dar procesul de expandare e unul chimic, care numai sănătos nu face produsul final. Alege inteligent pentru copil, e drept că asta ar putea să nu fie întotdeauna și comod pentru tine, dar ce-i mai important pe termen lung? În plus, odată ce înveți copilul că pe lume există dulciuri, pâine, pufuleți și chipsuri, greu o să-l convingi să mai mănânce și alimente sănătoase (care evident că nu-s la fel de gustoase, că doar nu conțin arome sintetice, sare, zahăr, glutamați și alte lucruri delicioase).

7. Fă-i copilului analize anuale. Dacă bebelușul e sănătos, vesel, mâncăcios, crește, doarme și mănâncă bine, nu ai motive să alergi cu el la doctor mai des. Un set de analize complet o dată pe an e mai mult decât suficient.

8. Ai încredere în copil. Nu insista ca el să mănânce cât ți-ai propus tu. Copilul știe mai bine cât îi trebuie, chiar dacă are șaptezeci și cinci de centimetri înălțime. Așa cum știe când i se face somn, știe și când s-a săturat. Oferă-i lingurița de două ori, iar dacă refuză de două ori la rând, lasă-l la joacă, nu alerga cu mâncarea după el prin casă. Așteaptă ora următoarei mese, atunci va mânca mai mult. Sau nu, sunt copii care se satură cu mai puțin ca media, fără ca asta să însemne că e ceva în neregulă cu ei.

9. Mâncarea e o plăcere, nu o corvoadă. Puțini sunt copiii care se nasc cu ură pentru mâncare. Majoritatea dintre ei o dezvoltă pe parcurs, din cauza insistenței părinților. Eu am fost un astfel de copil. Cât am crescut în casa alor mei, nu mai știam ce să fac să ascund mâncarea sau s-o arunc. Cum am devenit independentă, am început să mănânc mai mult (și am impresia că și mai sănătos), pentru că am câștigat control. Lasă-l pe copil să decidă, dacă nu ce să mănânce și când, măcar cât.

10. Oferă-i de toate. În zilele noastre, toate-s rele, toate ne distrug sănătatea încet-încet, asta e, trebuie să ne asumăm consecințele industrializării. Carnea e hormonată, legumele și fructele (inclusiv cele bio) sunt pline de pesticide, laptele e contaminat, la fel și iaurtul, conservele sunt moartea și așa mai departe. Ce cumpărăm? De unde? Din piață, unde țărani aduc fie turcisme coapte forțat, cu gaze, în containere, fie legume stropite după ureche și grăbite să crească? Sau de la supermarket, unde barem știm că furnizorii sunt cât de cât testați înainte? Hai că ne-am scobi de bani să luăm cât mai multe chestii bio, dar uite că și alea sunt pline de porcării, deși sunt de trei ori mai scumpe ca restul. Am un prieten bun care lucrează într-o instituție a statului unde se ocupă cu diverse controale și verificări ale alimentelor. L-am întrebat în

repetate rânduri ce să-i dau Sofiei, ce să mâncăm cu toții să nu ne umplem de tumori la patruzeci de ani. Mi-a zis: fată, toate-s otrăvite, important e să variezi otrava, să dai timp organismului s-o elimine. Așa că variați otrava. Azi pește, giâine ou, poimâine pui de curte, mai strecurați un ficat de pasăre, o bucățică de vită, legume și fructe de sezon, lactate proaspete din surse sigure. Evitați semipreparatele, patiseriile, faceți pâinea în casă, la fel și dulciurile.

11. Gustă tu prima. Mi s-a întâmplat de multe ori să constat că mâncarea pe care intenționam să i-o ofer Sofiei nu era în regulă, deși arăta perfect. Mămăligă din mălai amar. Iaurt în termen, acrit. Banană cu gust înțepător și aspect perfect normal. Sos fără gust. Ardei roșu iute. Ridiche prea iute. Măslină prea sărată. Gustați, astfel verificați și gustul și temperatura mâncării și nu obțineți reacții de respingere (eventual pe termen lung) din partea bebelușului.

12. Nu transforma masa în circ. Nu distrage atenția copilului cu desene, teatru de păpuși, spectacole interpretate de bunica. Mâncarea e bună când ești atent la ea, când ești prezent în preajma farfuriei, când știi cât ai mâncat și când e momentul să te oprești. E adevărat că cei mici se plictisesc repede, dar poți face jocuri creative chiar cu mâncarea. Cel mic poate număra boabele de mazăre. Poate săpa în mâncare cu o linguriță numai a lui. Te poate hrăni el pe tine. Poate separa morcovul de broccoli în castronașe separate, toate astea în timp ce molfăie ce-i oferi. Și așa mai departe.

13. Lasă-l să se joace cu mâncarea, să experimenteze, să se murdărească. Pentru minimalizarea dezastrului, merge foarte bine o mușama pusă sub scăunel. Dacă nu se murdăresc acum, când să o facă?

Blockbusterul SF al anului:

Sexul și intimitatea după apariția copiilor

— Auzi, nevastă, știi ce n-am mai făcut de mult?

— Păi eu n-am mai făcut de mult baie în cadă, masaj, sport, curat în balcon...

— Nu, tu și cu mine, știi ce n-am mai făcut de mult?

— Ăăă... n-am mai udat florile de pe terasă și iar s-au uscat?

— Și asta, eu mă gândeam, însă, la ceva mai mult plăcut și mai puțin util.

— Ah, te referi la... hm... chestiunea cu... în care tu și cu mine ăăă... adică noi doi să...

— Facem sex, practic.

— Aha. Nu.

— Ce nu?

— Nu-mi mai aduc aminte când am făcut sex ultima oară. De fapt, nu-mi mai aduc aminte prea bine ce înseamnă. S-a transformat într-o abstracțiune. Știu că am făcut sex la un moment dat, unul foarte îndepărtat în timp, posibil să fi făcut sex chiar de trei ori, din moment ce am rămas însărcinată de tot atâtea ori, dar nu prea-mi mai aduc aminte mecanica procesului.

— Păi și ai vrea? Să-ți împrăștăzi memoria?

— Să iau niște lecitină?

— Nu. Să facem sex.

— A. Daaa, normal, pff, enorm aș vrea.

— Iuhuuu, păi să...

— Dar nu azi, iubituie.

— Tfri? Dar când? Hai acum, uite, de când vorbim și terminam, că nu mai sunt nici eu cum eram în studenție.

— Măine seară. Te rog, sunt ruptă, azi am făcut doar un pipi din cinci, mi-am pus de șase ori în farfurie, dar nu am apucat să mănânc niciodată, mă dor șalele, capul și un

sfârc.

— Mmmm, un sfârc...

— Plus că sunt neepilată și nespălată pe cap.

— Promit că nu mă uit. Sau și mai bine, stingem lumina.

— O să adorm, și după aia o să crezi că nu te mai plac.

— Mâine sigur? Că așa-mi zici din toamnă și uite, afară au înflorit deja teii...

— Mâine, promit. O să fie încins rău de tot, stai numai să vezi!

A doua seară, însă, mama adoarme cu cel mic, iar tatăl ațipește singur pe canapea, proaspăt bărbierit și parfumat. Se scutură teii, vin cireșele, cad frunzele și uite-așa trec opt ani și se alege praful de viața erotică a lui mami și tati. Iar când în sfârșit copiii adorm singuri și părinții capătă timp doar pentru ei, nu le mai folosește la nimic, pentru că și-au pierdut intimitatea.

Sigur știți bancul ăla: dacă dai *search* pe Google cu „sex după nașterea copilului”, ți se afișează pagină de eroare: *No results found!*

Păi, ca mai toate bancurile bune, și ăsta e decestul de realist. Știu puține cazuri de cupluri care-au reușit să revină la viața sexuală intensă de dinainte de sarcină fără efort, planificare, discuții, frustrări, negocieri, vorbe grele și uși trântite. De fapt, știu puține cupluri care au reușit să facă sex mai mult de o dată pe lună după venirea copilului. Amândoi voiau să facă sex, dar la modul teoretic. La modul practic, hm. El se gândește că pe ea o s-o doară și că oricum a trecut prea mult timp și e nesigur pe el. Ea e obosită și orice activitate fizică o epuizează din etapa de planificare. Oricum nu e timp. Lasă (poate mâine seară. La anul. În altă viață.

Pentru majoritatea cuplurilor, reaprinderea pasiunii după venirea pe lume a măcar unui moștenitor e un proces chinuitor și complicat, cam ca atunci când încerci să faci focul în pădure folosind doar două pietre mici și niște frunze ude. Nu toți suntem Bear Grylls, OK?

S-o luăm cu binișorul, căci, ca-n sex, graba strică treaba, știm prea bine. Ne cunoaștem, ne amorem, ne tăvălim zi și noapte, pasiunea-i mare și greu de stăvilit, ne luăm zile libere de la birou ca să nu trebuiască să ne dezlipim trupurile transpirate, facem concedii lungi în țări calde, dar nu ieșim din dormitoare, că prea bine e tu și cu mine goi în pat, nimic nu ne lipsește.

Apoi ne dăm seama că vrem mai mult de la viețile noastre, un copil, daaa, dovada iubirii maxime, să-l facem. Încă niște sex pasional și (de data asta) neprotejat, și gata, două liniuțe pe test. O să fim părinți, yey, ce fericită sunt, și eu, te iubesc, te iubesc. Vino încoace să te smotocesc. Nu în seara asta, baby, că am așa niște grețuri... Și uite-așa începe.

În primele luni nu poate ea, prea e stresată că în pântecele ei crește minunea Universului, cea mai iubită ființă. Hormonii sunt de partea embrionului, nu de partea amorului, așa că libidoul e palancă la pământ. Mai apar și migrene, amețeli, dureri prin uter, nu, în niciun caz nu facem sex. Și greața, o, Doamne, greața. Ai încercat să faci vreodată sex în timp ce vomități? Nu e foarte sexi, îți garantez. Bărbatul înțelege, desigur, săraca de ea, greu o fi să produci o ființă vie în tine. Mai un film porno noaptea la calculator, mai un vis erotic nevinovat cu Shakira, totul sub control, e doar o perioadă.

Mai trec niște luni, femeia înfloarește. Se simte mai bine, libidoul scoate capul la lumină. Numai că, ce să vezi, între timp bărbatul a devenit responsabil. Cum adică să...

păi și Copilul din buă? Dacă-i dau una peste ochi din greșeală?

Sau îi sparg splina? Nuuu, mai bine mai așteptăm, ce mai contează câteva luni acolo, lasă, că recuperăm după naștere. Sigur că da.

Se apropie ziua N (a nașterii, adică). Femeia abia respiră. Vrea să evacueze chiriașul adorat, nu mai poate cu astea douăzeci de kilograme tencuite pe trupul ei odată frumos, iubit, tăvălit. Cică ar ajuta niște sex, dar cum să-l faci când abia îți mai vezi picioarele? Cu chiu, cu vai se prăvălesc amândoi pe pat în scop terapeutic, scrie pe internet că plăcutele contracții ale orgasmului ajută la declanșarea travaliului. El își face cruci cu limba, dă Doamne să nu traumatizez copilul, ea numără în gând până la o sută, să se termine mai repede sexul ăsta, că-mi crapă vezica.

Și cam până aici le-a fost viața sexuală. Căci apoi se naște minunea. Ochi umezi, țâțe pline, hormonii fac horă. Nu ăia de sex, nooo, ăia au luat avionul spre Thailanda. La putere sunt acum hormonii care ajută femeia să-și crească puiul și să nu cumva să mai facă altul până când ăsta primul nu e relativ pus pe picioare și lansat pe orbita vieții. Plus că mai doare și epiziotomia sau, și mai rău, cezariana. Și oricum șase săptămâni femeia n-are voie deloc sex, ordinele doctorului, ce bine!

Bărbatul știe de astea șase săptămâni, era acolo când a zis doctorul. În prima zi a celei de a șaptea săptămâni, omul bate la ușa dormitorului:

— Iubita? Cât de mult te iubesc, ești o mamă extraordinară!

Și bagă o ventuză pe chipul stors de nesomn al proaspetei mame, în speranța că prinde și el ceva acțiune acum, că e voie de la doctor.

— A, iubitu, exclus, sunt atât de obosită, încât prefer sincer să dorm alea trei minute.

Și povestea se repetă niște luni. Copilul se trezește noaptea să sugă, femeia e distrusă fizic de oboseală și de alăptat, poate mai are și oleacă de depresie post-partum, încă n-a slăbit cât își propusese și, în plus, n-are chef de sex. De unde nu e, degeaba cere bărbatul.

Care se resemnează. Mai caută pe internet informații, află că e oarecum normal, e doar o etapă, o să treacă.

Trece o jumătate de an. Femeia începe să se simtă mai bine. Copilul e ceva mai puțin dependent, poate să mai iasă și ea din casă, mai un fard, mai un ruj, hormonii ăia buni se întorc din vacanță. Daaa, clar, acum are chef de tăvăleală.

Păcat că bărbatul s-a resemnat așa de bine că acum nu mai are el chef decât foarte rar, și atunci când are chei se teme de veșnicul refuz al nevastei, așa că nici măcar nu mai încearcă. El presupune că ea nu vrea, ea așteaptă ca el să facă un semn, vede că semnul nu vine, așa că se gândește că el n-o mai vrea. El are între timp abonament premium la canalul de pornache și uite-așa viața merge mai departe încă niște luni, ani, decenii. Dacă au noroc, mai fac sex o dată de Revelion și zbang, ea rămâne din nou gravidă, ce bine, încă doi ani plini de motive să nu mai facem sex. Hai să treacă ăștia doi și mai vedem noi ce născocim după aia.

Din punctul ăsta, există cinci variante de drum:

1. Unul dintre ei, ăla pe care-l mănâncă mai tare, își găsește amant/ă.

2. Unul dintre ei, ăla pe care-l mănâncă mai tare, ia atitudine. Își ia partenerul la discuții, negocieri, miștouri, până ceva se schimbă. Fac sex programat, că pofta vine

mâncând. Și în câteva săptămâni de sex turnat pe gât cu pâlnia, mai de voie, mai de nevoie, lucrurile încep să se miște de la sine.

3. Se despart.

4. Merg la terapie de cuplu, unde un specialist le spune ce scrie la punctul 2 de mai sus.

Stau așa împreună o vreme lungă și tristă până când decid că variantele 1, 2, 3 sau 4 sunt mult mai ofertante.

Lăsând gluma la o parte, există sex după copii. Mai puțin la început, mai mult în timp. Mai rapid. Mai în șoaptă. Mai pe programare și mai puțin spontan. La fel de bun, însă. Poate pentru că e mai rar, mai rapid, mai pe furis.

Din păcate, la fel de adevărat e și că multe, prea multe cupluri se pierd de-a binelea pe drum. Oboseala, lipsa intimității, nesincronizarea priorităților duc la certuri și înstrăinare. El se simte dat la o parte, invalidat, neiubit. Devine deprimat, își caută amantă, pleacă, începe să bea, să joace. Sau pur și simplu se dezdrăgostește încet. E de înțeles, este cumplit să te simți ignorat, neiubit, dat la o parte de oamenii cei mai dragi din lume. „Nu ne mai găsim, pur și simplu”, aud strigat de sute de femei pentru care maternitatea înseamnă, printre altele, îndepărtarea de omul lor. Eu cred că e firesc și că e doar o etapă. Unii se pierd în ea, alții trag tare și ies cu bine, mai apropiați, iubindu-se mai mult ca la început, cunoscându-se mai bine.

Sunt femei din acelea care se descurcă minunat cu toate. Care pot fi mame dedicate și neveste pasionale, gospodine neobosite și bucătărese formidabile. Care stau toată ziua cu doi plozi atârnați de poate și reușesc să țină casa în perfectă ordine, iar seara își așteaptă bărbatul cu masa caldă. Noaptea scapă de mirosul de lapte și-l înlocuiesc cu cel de leoaică sălbatică pusă pe joacă în

savană, iar după ce regele-și primește darul, ea revine la alăptat sugarul de nouă ori pe noapte. Dimineața o ia de la capăt încântată că toată lumea din jurul ei e fericită, cuplul rezistă. Sigur, eu nu cunosc nicio astfel de femeie, dar sunt sigură că există undeva pe lumea asta măcar trei exemplare. Și cred că și ele divorțează uneori. Pentru că unele cupluri pur și simplu nu rezistă în timp, cu sau fără copii.

Apoi sunt femeile care, după ce devin mame, nu mai pot și nu mai vor să mai facă nimic altceva. Stau cu copiii în brațe zi și noapte, citesc tot ce se poate despre părințeală, nu ies din pijamale cu lunile, se mută în pat cu copiii, nu mai fac sex pentru că pur și simplu nu le mai interesează aspectul, casa cade pe ele, nu-și mai întreabă nici bărbatul, nici prietenele dacă mai există. Cine nu are nevoie de laptele lor este scos cu totul din lista de priorități. Cunosc câteva astfel de femei. Majoritatea sunt pe cale să-și piardă bărbatii, dacă nu i-au pierdut deja.

Și apoi sunt celelalte femei, cele care încearcă să adapteze povestea de la început cu el și ea la realitatea de azi cu unul sau doi sau trei copii. Se trezesc nopțile să alăpteze, mai dau și cu mopul, mai pun și-o ciorbă pe foc, mai aruncă și-o privire galeșă înspre omul lor, să le dea de înțeles că poate diseară, dacă adorm copiii devreme, se întâlnesc amândoi goi sub pilota de la nașa. Sunt șanse mari ca ea să prefere să doarmă în loc să facă fitness la orizontală, dar pofta vine mâncând și, oricum, sexul e important, trebuie făcut. Anii grei trec repezior și curând copiii dorm toată noaptea, el și ea au din nou timp de-un film doar ei doi, de-o vacanță, de-un sex pentru că vorrr, nu pentru că trrebuie. Și femeile astea divorțează uneori. Pentru că dificultățile din anii grei îi îndepărtează unul de altul iremediabil. Pentru că oricum nu erau un cuplu solid.

E greu după ce vin copiii, pentru că:

- El și ea se schimbă mult după ce devin părinți;
- Nu mai e timp în doi;
- Nesomnul duce la irascibilitate, depresie, lipsa empatiei;

- Prioritatea ambilor devine copilul, nu celălalt, ca până acum;

- Luminița de la capătul tunelului nu se vede întotdeauna bine;

- Se creează spirala lipsei de intimitate: cei doi se depărtează tot mai mult și le e tot mai greu să se reconecteze pentru că s-au îndepărtat prea mult. Ideal ar fi fost să nu se fi îndepărtat de la început, dar cine-a avut timp de asta atunci, imediat după ce s-a născut primul adorabil...

E greu, dar nu e moartea. E greu când discuțiile despre „Mă mai iubești?” au loc pe SMS, pentru că fiecare adoarme câte un copil în câte un dormitor. Când ai doar zece minute libere seara și trebuie să alegi între a face duș și a face dragoste, și alegi să nu faci sex pentru că nu ai suficientă energie, dar îți promiți că mâine, doar că mâine o să pici lată odată cu copilul și tot așa o vreme, până când te simți din nou virgină și parcă ți-e și rușine să te mai dezbraci de față cu omul tău, care e drept că te-a văzut născând, dar... v-ați pierdut intimitatea și asta nu se recuperează printr-o bătaie de gene date cu rimei.

Ajută mult autoironia, simțul umorului. Activitatea programată în doi, doar în doi. Micile gesturi care mențin o minimă apropiere. Sexul, obligatoriu sex. Spontan nu se mai poate, gălăgios nu se mai poate, în orice loc din casă e exclus, dar e bun și ăla programat, rapid, pe tăcute, pe canapea sau în baie, cu urechea pe monitor. Orice sex e mai bun decât zero sex. Implicarea ambilor părinți în

creșterea copilului, e foarte neplăcut când mama știe totul despre copii, iar tatăl habar n-are nici cât și ce mănâncă, ce jocuri îi plac, ce cuvinte stâlcește. Cât sunt amândoi părinții acasă, amândoi împart egal sarcinile legate de copii și de casă (seara, în weekend-uri, în vacanțe).

Și cred că cel mai important e ca ambii să accepte că viața lor dinainte de copii nu mai există și n-o să mai existe niciodată. Că ei doi așa cum erau când s-au îndrăgostit nu mai există. Că dacă vor să rămână împreună trebuie să-și dea mii de șanse, să se ierte, să nu spună și să nu facă lucruri de neiertat, să renunțe la multe, nu și la speranța că nu peste mult timp va fi mai ușor, că tot greul ăsta îi ajută să se cunoască, să se descopere cu adevărat, să se iubească pe bune, cu totul, nu doar cu hormoni de tineri în călduri. Sau nu. Divorțul e și el o soluție, când el și ea pur și simplu nu mai pot trăi împreună.

Doamnele mele, fiți bune cu ei. Oricât v-ar fi de greu, de lehamite, de neimportant, arătați-le că mai există și ei. Cu o îmbrățișare și un zâmbet, dacă timp de o ciorbă nu e. Știu și ei, înțeleg, ne așteaptă, dar au nevoie să afle din când în când că știm că și ei există, că sunt importanți, că o să ne întoarcem la ei curând. Ne iubesc, și-au dorit copiii, îi iubesc și pe ei, fac și ei tot ce pot să supraviețuiască greului. Suntem parteneri în lupta asta, nu inamici.

Asta e. Primii ani cu copii sunt, uneori, un război și, uneori, cuplul cade victimă. E nevoie de strategii și o bună organizare în tranșee pentru ca la final să câștige toată lumea, nu doar avocatul de divorț. Nu dezertați, prieteni, steagul sus și la luptă, miza e uriașă!

4

Un Vis Frumos la mail

Cu Sofia (doi ani și opt luni) la mal, în căutare de

pijamale pentru dânsa și pentru ursulețul de-acasă. Ne plimbăm printre magazine, ea admiră manechinele din plastic din vitrine.

La un moment dat, spre noi vine un tânăr, să-i spunem... Vis Frumos. Era așa, cam, a 27 - 28 (de ani), puțină barbă, puțini ochi albaștri, perișor à la McDreamy, pectorali fix cât trebuie, zero burtă, ce să mai un domn cu care cu mare drag ai împărți o felie de pizza chiar și dacă nu ți-ar fi prea foame.

— Mami, uite un nene...

— Daaa, mă uuuit, n-avea tu grijă...

— Mami, dar de ce are pantalonii așa ruți? N-are bani?

— N-o avea, săracul de el.

— Să-i dăm noi niște bani, mami?

— Mai bine îi dăm direct tot cârdul...

— Mami, nu vrei să îi coasem noi pantalonii? (Se întâmplă des să mai peticim șalvari ruți în genunchi, de exemplu.)

— Ăăă, ba aş vrea, dar nu cred că ne lasă tati.

— Lasă că îi cer eu voie.

Vis Frumos trece pe lângă noi zâmbind.

— Mami, i se văd chiloții lui nenea, uite acolo la spate i se văd.

— Aham, daaa...

— Să ne ducem să-i spunem?

— Ei, lasă, să-i spună o doamnă mai tânără ca mine și mai bătrână ca tine.

Și a plecat. Și s-a dus. O oră mai târziu, în mașină:

— Mami, cum îl chema oare pe domnul acela sărac?

— Vis Frumos, puiule.

— Săracul de el, mi-a fost milă de el.

— Ehee, da, și mie...

Prin lume cu rucsacul (și copiii) în spinare

Când aveam vreo opt ani, ne-a anunțat tata cu glas tremurând că la vară mergem la mare. La maaare! Urma să ne urcăm toți trei, împreună cu cei patru membri ai familiei de la etajul doi, în Dacia lor albă, și să pornim către aventura vieții noastre, la Venus! În față stăteau tații, în spate mamele și trei fete, care în brațe, care pe mochetă, care întinsă pe placajul de sub geamul din spate. Nimeni nu purta centuri, oricare dintre noi putea muri la cel mai ușor impact. Dar cui îi păsa, mergeam la maaare! Când treceam pe lângă vreo mașină de poliție, mamele ne împingeau capetele în jos, să nu ne prindă că suntem cu două suflete peste limita maximă. Bine, eu am stat cu capul în jos cam tot drumul de două ore, aveam rău de mașină.

Evident, când am ajuns la hotel, rupte de oboseală și lipite unele de altele ca prunele uscate într-o pungă la vid, tata a aflat de la recepționar că sejurul nostru plătit prin BTT începea a doua zi, așa că prunele au urcat la loc pe bancheta din spate și, două vomitaturi mai târziu, am parcat în curtea unui țăran de lângă Mangalia, care a fost generos: ne-a primit să dormim o noapte în grajd. A fost... interesant. Noi, fetele, ne-am distrat acolo sus, unde era pus la uscat fânul. Părinții au dormit undeva jos, la coada cailor, îmi amintesc că dimineața păreau ușor nemulțumiți de condițiile de cazare.

Alte amintiri nu mai am din vacanța cu pricina, în afara răului cumplit de mașină de pe drumul de întoarcere. Am mai mers la mare de multe ori în anii următori, ba la Eforie Nord, ba la Saturn, nu prea mai știu decât că mâncarea era foarte bună și foarte puțină, că mereu mă pârjoleam în prima zi și apoi în următoarele patru zile nu mai călcam pe plajă, el cel mai adesea stăteam la căsuțe,

unde mirosea mereu a clor, și că mama și tata jucau canastă cu oricine le ieșea în cale.

O vacanță pe care o țin minte foarte bine e cea de la Covasna. Aveam vreo cinci ani și am plecat cu bunicii mei la băi. În inteligența mea, dar și a lor, nu mi-am luat cu mine nici măcar o jucărie. Și uite-așa am petrecut cele mai lungi două săptămâni din viața mea, înconjurată exclusiv de pensionari. Se pare că bunicii mei nu au luat în calcul nicio secundă că în complexul cu mofete și procedee pentru reumatism și artrită nu va mai exista nici măcar un copil, un tobogan, un teren cu iarbă. Nimic. Doar pensionari cu reumatism și artrită. O sală de mese și multe dormitoare exclusiv cu doamne sau domni în care se vorbea mult despre... da, exact, artrită și reumatism. Norocul meu a fost că, înainte să pornească autocarul Piatra Neamț - Covasna, mi-a strecurat mama în bagaj o căciulă dintre alea cu două cozi de ațe, care, când ți-o puneai pe cap, te făcea să arăți de parcă ai fi furat părul nespălat al unei vagabonde. Ei, și căciula asta a fost salvarea mea. Toată ziua o îngrijeam, o pieptănam, mai făceam conversație, îi spuneam povești, o plimbam prin sala de mese, o serveam cu compot. N-o să uit căciula aia cât oi trăi.

Apoi au fost taberele, pe care le-am iubit și în care am mers rar, din păcate, pentru că mama se temea foarte tare să nu pătesc cine știe ce. Așa se face că, în treizeci și cinci de ani de când m-am născut la poalele Ceahlăului, eu am urcat pe el o singură dată, când aveam vreo treispe ani. Toți colegii mei făceau excursii pe Ceahlău, eu stăteam acasă la televizor, că nu mă lăsa mama. Cu chiu, cu vai, am reușit să evadez în trei libere, două la tabăra dintre Eforie Sud și Eforie Nord și una la Horea, tabără de matematică la munte. Ceai cu gust de zahăr, din câni de metal, multă

pâine cu marmeladă, farse în dormitoarele<u treizeci de paturi, discotecă seara, ținut de mână și pupat pe bluzuri la lumina reflectoarelor mov, da, mi-a plăcut în tabere.

La optsprezece ani am plecat la facultate și atunci a început, practic, vacanța pe termen lung. Mi-am făcut un bagaj cu niște haine, săpun, o oală și-o tigaie și-am pornit în lume. Primul lucru pe care l-am făcut la cămin a fost să găsesc un reșou, auzisem eu că e esențial pentru supraviețuire. Mi-a făcut un coleg de palier un super-reșou dintr-o cărămidă uriașă de BCA și o ditamai rezistența electrică, de sărea siguranța pe tot palierul când îl băgăm în priză. Dar erau gata cartofii prăjiți în cinspe minute, cel mai fast-food din Regie. Abia după ce am dat jumătate din bursă pe reșou am pornit în căutare de ușă, pat și geamuri pentru camera de cămin. Pe vremea aceea, primeai camera goală. Complet goală. Fără mobilă, uși, geamuri. Trebuia să te descurci. Dădeai o atenție la administratoră, îți spunea unde e oficiul cu saltele și ce camere au uși pe care le poți... împrumuta. Dădeai o atenție mai mare, îți spunea unde e oficiul cu saltele pe care puteai și dormi, care mai aveau măcar un dram de burete în ele și nu miroseau ca o groapă de gunoi bine stropită cu alcool sau Doamne ferește cine mai știe ce lichide corporale. Dacă te învârteai bine, într-o zi făceai rost și de un scaun și un vas de toaletă și viața de student putea începe.

În primul an de facultate am zburat prima oară peste Ocean, direct la New York. Se fuma în avion pe vremea aceea, iar drumul a fost nemaipomenit. Am văzut trei filme la rând, am mâncat bine, am fumat și am băut cola nonstop. Când am aterizat pe JFK aveam pulsul 200 și tahicardie, deh, o dată ajunge moldoveanca prima oară la New York. Îmi amintesc cum m-a frapat mirosul specific de McDonald's și asfalt încins imediat ce am pășit afară din

aeroport. Am stat o lună la New York și a fost extraordinar! Mi-a luat o săptămână să mă obișnuiesc cu fusul orar; seara nu puteam adormi, iar dimineața nu mă puteam da jos din pat. Am mers mult pe jos, am căscat ochii la clădiri, la oameni, m-am uitat în farfuriile celor care mâncau la terasele întinse pe trotuar, am mâncat pizza la felie pe stradă, am mers la restaurant chinezesc pentru prima oară în viață, m-am plimbat prin Central Park și am făcut poze cu Turnurile Gemene, care erau încă în picioare. Aveam să revin aici peste doi ani, dar prima vizită mi-a rămas bine întipărită în cap. A doua vizită în SUA am petrecut-o mai mult într-un sătuc din New Jersey, unde am cochetat o vreme cu ideea de a rămâne de-a binelea pe pământ american. Mi s-a făcut însă dor de mama și m-am întors. N-o să uit niciodată fața uimită a unui barman care, când m-a văzut, m-a întrebat de ce eram așa de slabă, oare nu cumva eram bolnavă? Mi-a oferit apă rece și alune. Apoi, uitându-mă la clientela de la bar, am înțeles și de ce: toate fetele care sorbeau acolo beri și votci aveau o sută cinzeci de kilograme pe puțin. Fiecare. Erau imense. Asta m-a frapat cel mai mult în America: numărul foarte mare de oameni foarte grași. Și Muzeul de Artă din Philadelphia, care mi s-a părut a fi chiar mai mare decât orașul meu natal.

M-am întors la mine-n cămin, la reșoul și cursurile mele de jurnalism. M-am angajat, mi-am dat licența, nu aveam nici timp, nici bani de vacanțe. Câștigam exact cât mă costa chiria, plus mărunțiș de cheltuială, dar mi-era bine, nu mai aveam nevoie de bani de la mama, care și așa se descurca greu.

Al doilea job a venit și cu o oarecare mărire de salariu, așa că am reușit să pun ceva deoparte și, la douăzeci și patru de ani, am făcut-o lată: Grecia în august

și Italia în octombrie! Ambele pe buget de austeritate, cum altfel!?!

m (recia am plecat cu ditamai gașca de paispe prieteni, cu autocarul. Drumul a fost oribil, vacanța în Thassos, însă, a meritat toate atacurile de panică de la fiecare serpentină din munții Bulgariei. Chiar dacă imediat ce am ajuns, după paisprezece ore de drum, am aflat că pensiunea aproape de plajă pe care o rezervase agenția pentru noi era plină cu alți turiști (da, am un noroc fantastic la cazări, am observat și eu) și am petrecut primele noastre ore de Grecia pe marginea unui drum, moțând în soare pe bagaje, lucrurile s-au rezolvat și a doua zi ne-am scăldat în minunata apă caldă plină de vietăți prietenoase. Pe vremea aceea, în Thassos nu erau români, erau în schimb mulți calamari umpluți la taverne și o grămadă de pești în apă. Acum s-au mai schimbat lucrurile. Au venit românii, au dispărut calamarii, creveți mai găsești doar congelați, se aud manele de ici-colo, ospătarii vorbesc bine româna. Un fel de Eforie Nord, doar că mult mai departe. Am vizitat multe plaje virgine pe care nu venea nimeni în afară de noi de dimineată până seara, am făcut jdemii de poze, am mâncat pește proaspăt și brânză la grătar până au început să plesnească pe noi slipii de baie.

La Roma n-a fost la fel de amuzant. Veneam după trei zile la Milano și Veneția, unde mă răsfățase un amic cu cazare și ghidare peste tot. La Roma urma să stau la o veche prietenă a mamei. Care nu mi-a răspuns la telefon. Și iată-mă cu rucsacul în spinare, în ploaie, la gara din Roma, cu zero cazare și nicio altă cunoștință locală, cu 150 de euro toți banii pentru patru zile. Am sunat-o pe mama să verific dacă nu cumva îmi dăduse numărul greșit. Numărul era bun, ceea ce nu puteam spune și despre

viitorul vacanței mele la Roma. Am bătut la poarta unui hotel de lângă Colosseum. Aveau locuri, puteam rămâne o noapte cu banii pe care îi aveam, dacă acceptam camera care dădea înspre tubul de gunoi. N-am acceptat, în schimb, m-a rezolvat mama. După cînșpe stații cu metroul și alte opt cu un troleu, am ajuns într-un cartier mărginaș, unde mă aștepta o româncă în apartamentul bătrânei de care îngrijea. Bătrâna nu auzea prea bine, așa că doamna salvatoare m-a strecurat discret pe ușă într-un dormitor. Am dormit acolo pe o canapea veche, cu rucsacul sub cap. Dimineață la șapte trebuia să dispar, veneau copiii bătrânei și n-ar fi apreciat să găsească o tânără călătoare străină dormind în casa lor. I-am lăsat doamnei douăzeci de euro pe masă și-am dispărut. Următoarele trei nopți le-am dormit la o altă prietenă a mamei, într-un orășel la cincizeci de kilometri de Roma. Dimineața luam autocarul care mă ducea la Roma, iar seara, după kilometri de plimbare prin toate punctele turistice, luam autocarul înapoi.

Mă uitam atent la toți oamenii. Ultimele vederi de la tata, vechi de șase ani, fuseseră de-aici. Nu mai știam nimic de el. Era, poate, într-un autobuz în care mă urcam și eu, poate bea un espresso pe strada vecină, poate își făcea cumpărăturile din supermarketul din care tocmai îmi luasem apă. Poate. Mă gândeam cum aș fi reacționat dacă m-aș fi întâlnit cu el față în față, după doisprezece ani de când nu ne mai văzusem. Probabil nu m-ar fi recunoscut.

Nu ne-am întâlnit. Nu am reținut mare lucru din Roma, decât că lângă Vatican am mâncat o pizza cu cartofi prăjiți care mi s-a părut groaznică.

Au urmat scurte excursii în Praga, Budapesta, Viena, Londra. Cu bani puțini, dormit pe la cunoștințe sau la hostel ori claie peste grămadă în apartamente închiriate, a

fost nemaipomenit de fiecare dată. Nu contau ploaie, frig, bere prea caldă, concert prea lung, tren prea încet, autocar prea plin.

Eram în gașcă mare, mâneam la împinge tava, ne țineau picioarele ore întregi de plimbat pe străduțe, făceam sute de poz Qpe care le vedeam apoi împreună acasă, a doua zi după ce ne întorceam din excursie.

După ce m-am făcut om mare și femeie căsătorită, am început să călătoresc mai puțin la grămadă și mai mult în cuplu. Tot *low cost*, că nu m-am măritat cu un șeic, dar parcă puțin mai organizat decât înainte. Cumpăram biletele de avion cu șase luni înainte, să nu coste o avere, apoi căutam pe îndelete o garsonieră frumoasă în centru, la preț bun. Mă uitam pe poze, citeam sute de recenzii, apoi făceam listă cu cele mai bune restaurante ne-turistice și trasee ascunse, ne rezervam mereu două zile de hoinărit pur și simplu pe străzile obișnuite ale orașului, nu prin jurul monumentelor, statuilor și piețelor în care viermuiesc mii de turiști, de nu poți face o poză fără să mai apară în ea alte douăzeci de moace care zâmbesc fiecare spre alt obiectiv.

Pe Coasta de Azur m-am îndrăgostit de străzile vechi ale Nisei și de midiile cu vin și usturoi. La Lisabona am iubit muzica de pe străzi, creveții prăjiți, pereții cu faianță albastră, *pasteis-ul* cremos cu scorțișoară. La Praga m-a dat pe spate grădina zoologică, o săptămână nu cred că mi-ar ajunge să văd toate animalele de-acolo. Parisul l-am văzut de trei ori la rând, ultima oară în luna de miere, unde am și făcut poze mireasă peste tot, și la Turnul Eiffel și la Notredame, și la Arcul de Triumf. A fost cea mai nebună zi din viața mea, cu lume care ne aplauda pe stradă și echipe de știri care ne-au filmat în timp ce ne pozam singuri cu trepidul, el mire, eu mireasă. Am dat și

niște autografe, am impresia că turiștii ne-au confundat cu ceva vedete pariziene.

M-am întors și la Roma de două ori, de data asta nu emoționată de speranța că-l voi întâlni întâmplător pe tata, ci la invitația lui. Revederea după cincisprezece ani a fost interesantă. Roma n-a primit nici de data asta atenția cuvenită, deși a avut tata grijă să mă plimbe prin cartiere vechi și necălcate de prea multe picioare de turist, prin restaurante cu mâncare tradițional romană (nu, nu aveau pizza în meniu). Eram prea preocupată să-l caut pe tatăl meu în omul care mă conducea pe străzi străine. L-am găsit, dar nu atunci, ci mulți ani mai târziu, la mine acasă, jucându-se cu copiii mei, cântându-le Pink Floyd la muzicuță.

Am călătorit și prin țară o vreme, pe când nu aveam copii și era loc de spontaneitate. Ne urcam în mașină și în câteva ore eram la Bâlea Lac. Sau pe platou la Babele, de unde porneam spre Vârful Omu. Maramureșul a fost delicios. Delta cam posacă. Sibiul și Brașovul strălucitoare și animate de fiecare dată. Vama Veche mult prea aglomerată, 2 Mai – pustiu și boem.

Apoi au venit copiii și conceptul de vacanță s-a modificat dramatic. Sigur, și acum plecăm cu mașina burdușită spre locuri departe de casă, dar fără vreun plan de relaxare sau odihnă. Alergăm după ei ca bezmeticii, atenți la fiecare colț nou de masă, dormitor plin cu insecte, nisip cu cioburi, ne chinuim să respectăm programul lor obișnuit, să rezistăm cele șapte zile de concediu, în speranța că ne-om odihni imediat ce ne întoarcem acasă.

Prima vacanță la mare cu bebelușa ne-a stors de orice urmă de energie, după opt zile la mare singurul lucru colorat pe noi erau cearcănele lungi. Am avut nevoie de o lună întreagă să definitivez listele de călătorie. M-am

consultat cu prietenele, cu mama, cu pediatra, am accesat forumuri și grupuri de mame pe Facebook, am împărțit lucrurile pe categorii și subcategorii, am printat *checklist-uri* pe care le-am bifat cu markere de diferite culori, în funcție de bagajul în care am așezat fiecare lucru. În ziua plecării, soțul meu privea descurajat mormanul de sarsanale de la ușă:

— <Iubita mea, toate astea încap în mașina noastră doar dacă noi rămânem acasă.

Eu nu și nu, avem nevoie de TOATE, bebelușa are nevoie și de aburitor, și de sterilizator, și de castroanele ei, și de saltea, de toată această geantă cu medicamente de urgență, de iaurtul ăsta, că ce găsim acolo n-o să fie bun, de cărțile ei, de aia și de ailaltă.

Aiurea. Tot ce avea nevoie bebelușa de-un an și-un pic era mâna mea și-o pălărie pe cap. Cum a văzut nisipul și marea, a aruncat arătătorul în aer, a rostit limpede APA și-a zbughit-o spre valuri cu mine atașată de un vârf de deget. Și tot așa am petrecut opt zile încheiate, cu ea alergând pe nisip sau prin apa până la genunchi, vorbind în somn numai despre APĂ, mâncând cu poftă tot ce i-am așternut sub nas, jucându-se cu ceilalți copii de la pensiune de uita să se mai ridice de pe ciuci cu orele.

A ajutat c-am avut lucrurile ei cu noi. Și-a respectat programul de somn și de joacă, a adormit cuminte ca acasă, nu s-a îmbolnăvit deloc (cred că a contat mult și faptul că i-am gătit și n-a primit nimic de la restaurant sau din alte surse necunoscute). Iar ea a iubit fiecare secundă din vacanța noastră la mare, spre deosebire de noi, care am avut nevoie de încă o săptămână de concediu să ne odihnim după concediu. E epuizant să alergi mereu după puiul atât de excitat de tot ce vede, să-l ferești de soare, de hiperboseală, de deshidratare, de câini, de rădăcini de

copaci ieșite din pământ, de copii mai mari etc. Seara picam și eu și tac'su ca muștele, epuizați nu de distracție, cât de grijă.

A fost frumos. Și da, am făcut bine c-am luat cu noi toată casa (doar pisica și televizorul ne-au lipsit din bagaje)! Data viitoare o să luăm însă mai puține. Deh, așa-i în mămicenie, înveți pas la pas cu puiul tot ce trebuie să știți împreună. Mai ales că acum mai avem un prâslea cu noi. Așteptăm cu maximum interes vacanța cu copiii în Grecia, am pregătit-o mai ceva ca pe lansarea unei rachete în cosmos. Am analizat hotelul prin satelit, am pregătit liste și liste cu liste, sunt decisă să am o vacanță bună, n-am mai scos nasul din cute de bebeluș de mai bine de trei ani...

4

Despre Grecia, cu Sofia

— Mami, ce e acolo așa frumos în Grecia?

— Plaje frumoase, iubito, mare albastră, peisaje unice, case albe minunate...

— Și de mâncare, ce e frumos de mâncare în Grecia?

— Ohoo, ce mă bucur că m-ai întrebat. Creveți, calamari, feta la grătar, pește bun, orez cu roșii proaspete, salate extraordinare, măslina gustoase, iaurt gras de capră...

— Mami?

— Da, puiule.

— De ce nu trăim noi acolo în Grecia?

— Dacă n-am avut noroc, măm, coțofano! Lasă, că și la noi e mâncare bună, uite, avem mămăligă, sarmale, plăcinte cu brânză...

— Mami, dar mie cel mai mult îmi plac creveții. O să-i mănânc pe toți din Grecia!

— Nu știu, puică, dacă încap toți în burtica ta, am

impresia că-s destul de mulți creveți pe-acolo...

— Mami, lasă, că eu îi organizez, îi mănânc pe toți pe rând. Nu trebuie să mă grăbesc, am mult timp până mor. Sunt abia mică eu!

Timpul liber de mamă: mit urban?

Muncesc la patron de la șaisprezece ani, ceea ce înseamnă că am o experiență de nouăsprezece ani în câmpul muncii. Fiecare zi petrecută pe plantație la birou, pe teren, în săli de conferință sau redacții aglomerate s-a dovedit a fi extrem de importantă, pentru că m-a pregătit pentru cel mai solicitant job din viața mea, unul pentru care nu iau salariu și din care nici nu-mi pot da demisia, adică pot, ca gest simbolic, dar nu mi-o va aproba nimeni, niciodată. Dacă acum zece ani, când alergam pe la interviuri, mi-ar fi spus cineva că la un moment dat mă voi angaja pe viață la unii de mă vor pune să muncesc inclusiv în genunchi douăzeci de ore pe zi, să-i car în brațe și să-i șterg la fund, totul doar pe zâmbete și îmbrățișări în fugă, cu zero salariu și fără bonuri de masă și mașină de serviciu, i-aș fi spus că n-are habar de valoarea mea și să-și plimbe presupunerile (care sunau mai degrabă a blestem profesional) pe la alte mese.

A fost o vreme când duceam la spălătorie hainele șefului, dar măcar luam salariu pentru asta, 75 de dolari pe lună! Au fost și vremuri când făceam piața pentru șefa, dar acumulam vechime pe cartea de muncă în calitate de Specialist PR, unde PR venea, neoficial, de la Persecutată Rău.

Până să intru în câmpul muncii actuale am huzurit, dom'le! Somn, odihnă, relaxare, mâncarea mâncare, vacanța vacanță. Aveam serviciu, sigur, că doară muncesc din liceu, dar față de noul job, ăsta de-mi scoate peri albi de vreo trei ani, serviciul clasic, ăla de te duci la birou și la

final de lună iei salariu, e floare la ureche.

O vreme am avut un singur patron. Pe fie-mea. Pentru ea am muncit zi și noapte, uneori fără pauză. Salariul venea cu țârâita, azi un zâmbet, mâine o privire galeșă. Apoi a apărut și fii-miu, pentru că am simțit eu că mai am resurse care n-ar trebui să se irosească. Am simțit că mai am spirit organizatoric, timp și abilități de *project management* pentru încă un patron. Așa că acum am doi șefi: Boss și Boss Jr., care, doar pentru că s-a născut mai târziu, nu înseamnă că e mai puțin șăf, ba dimpotrivă.

Ăștia doi patroni ai mei pare că nu au aflat încă unul de existența celuilalt și amândoi se poartă de parcă m-au câștigat integral la belciuge.

Dorm, pe ideea că muncește omul cât muncește, dar pauză de somn tot tre' să-și ia, măcar din când în când, ca să nu-i fie afectată productivitatea. Primesc fax auditiv de la Boss: Maaami! Maaami! Adică: Sclava mea principală (are și un sclav secundar, pe tată-su, care e chemat mai rar și doar când sclava principală nu e de găsit sau a leșinat de oboseală într-un colț), treci imediat aici și dă-mi suzeta care e la un centimetru de mâna mea, dar, vai, eu nu am chef acum la miez de noapte să întind mâna. Și mai rapid, ce te miști așa de parcă acu te-ai trezit din somn?!

— Yes, boss, zic repede și mă execut, neapărat cu zâmbet, că așa e în fișa postului!

Apoi mă cheamă scurt Boss Jr., că i s-a făcut (iar) foame. Se uită la mine cu privirea aia de:

— Hai, ai mai făcut și tu ceva lapte gras? Că am poftă! Și mai rapid, hai, că mai sunt alte cinci mii de sclave la ușă care sigur mi-ar pupa mâna să primească așa job ca al tău!

Nu apuc să rezolv *brief-ul* cu alăptatul, că Boss îmi trimite un memo prin tată-său. Cică să mă duc s-o schimb

de caca, că îi miroase urât.

Îmi cer scuze de la Boss jr., îl pun în landou, el mă amenință cu 5% penalizare la salariu, alerg la șefa, care mă apostrofează că iar nu i-am aliniat dunga de la ciorapi cu degetul mic.

— Mă iertați, eram obosită.

— Ai avertisment, ai grijă. Colegu e mai atent, te rog să nu se mai repete.

Mă spăl pe mâini și scot punga cu bomba atomică pe terasă. Primesc SMS din landou: Vino să mă plimbi între trei și șaizeci de minute, căci doresc a fi adormit.

O poftesc pe Boss la masa de desen și mă reped să execut sarcina lui Boss Jr. Plimb, legăn, cânt în pas mărunț. Mă apostrofează printr-un mormăit: „Mai vioi, hai, ce-i cu moaca asta de zici că n-ai dormit azi-noapte?”

Boss mă anunță cu un țipăt că nu mi-am îndeplinit deloc task-ul de a o distra. Mă amenință cu calificativ prost la evaluare.

Juniorul adoarme, nu înainte de a-mi sublinia printr-un e-mail mental că, dacă îndrăznesc să-l las din brațe, îmi desface contractul de muncă direct cu litera i. Cu el în brațe pornesc să strâng niște haine și să-i citesc o poveste șefului mare, care tocmai m-a băgat în ședință pe motiv că sunt absentă și par demotivată. Oare mai am vreun alt șef? Merg pe la interviuri? Și de când nu m-am mai spălat pe cap? Păi cine-a mai pomenit să te prezinți la patron așa neglijent?

— Iertare, boss, la noapte promit să nici nu mai încerc să dorm, o să stau trează la marginea patului cu o suzetă de rezervă pregătită.

— E bine, accept. Acum distrează-mă, haide, dansează, cântă și nu uita să faci și ceva de mâncare, că poate o să-mi fie foame și mai strânge și din jucării, că am

avut chef să le arunc așa pe jos, și vezi că am vărsat niște apă la tine pe saltea să văd cât de tare o să te enervezi la noapte când o să vrei să te întinzi. Și rafii cu entuziasm, că doar nu te plătesc degeaba!

De concediu nu poate fi vorba, nici măcar de-o juma de zi liberă pe caz de boală nu e loc. Demisia nu se aprobă.

Nu am slugărit toată viața la sugari. Au fost vremuri în care noaptea dormeam, dimineața mă trezeam la opt, mâneam în tihnă ce voiam, nu ce rămânea de la alții, mă îmbrăcam frumos în cămașă călcată, fustă dreaptă și sacou cambrat pe care, culmea, nu vomita nimeni înainte să ies pe ușă, îmi puneam pantofi cu toc, pentru că nu urma să car în brațe nicio altă persoană cu greutatea cuprinsă între opt și șaispe kilograme și nici să alerg prin noroi să recuperez „bingea”, mă dădeam cu parfum fin și plecam să fac ce știu eu mai bine (pe vremea aceea cel mai bine știam să coordonez, să organizez, să implementez, acum m-am specializat în legănat, joacă pe podea, amușinat scutece, pasat legume).

Primul meu job a fost să vând frigidere într-un magazin la parterul unui bloc dintr-un cartier mărginaș din Piatra Neamț. Aveam șaisprezece ani și strângeam bani pentru tabăra de la mare. Pentru că frigiderele se dădeau greu (nu din vina mea, sper), patronul adusese la vânzare și baloane. Copiii din cartier spărgeau pușculițele sau șterpeleau bani de la ai lor să cumpere în fiecare zi cincișase baloane de căciulă. Eu mă bucuram enorm, mai ales că seara trebuia să fac stocul și aveam de numărat vreo trei mii de baloane de forme diferite, să pot verifica încasările. Dar a fost minunat, în două luni am strâns banii de mare (și am dezvoltat balono-fobie).

Peste doi ani am plecat la facultate în București și în prima vacanță de vară din studenție am decis să rămân în

campus și să-mi caut de muncă. După ce-am mers la interviuri prin toate barurile din Regie și am aflat că pentru a servi studenții cu bere e nevoie să am măcar 1, 70 m, mi-a pus mătușa din America o pilă la patronul unei obscure agenții de presă. M-am dus acolo toată emoționată, iar viitorul meu șef, bătrân, pletos și burtos, m-a intervievat sumar:

— Ești blondă, slăbuță, frumușică, te iau! Începi de azi. Trebuie să-mi produci trei știri pe zi.

— Vă mulțumesc din suflet pentru șansa imensă. Dar, ăăă, de unde să scot eu știrile astea, mai exact?

Vedeți, în 1999, agențiile de presă nu aveau internet. De fapt, nimeni nu prea avea internet. Lucrurile se trimiteau pe fax, iar știrile se găseau pe stradă. Reporterii mai experimentați primeau invitații la conferințe de presă și la evenimente, iar cei mai la început, blonzi și frumusei ca mine, nu primeau nimic. Veneai de-acasă cu agendă și pix și plecai pe teren. Dacă aveai noroc, dădeai peste un scandal în piață, treceai pe lângă un accident la Romană, îți ieșea un reportaj la coadă la covrigi. Te duceai repede înapoi la redacție și așteptai rândul la unul dintre cele două calculatoare. Tastai textul, care apoi mergea la patron. Dacă era bun, patronul includea textul tău în fluxul de știri al agenției, care pleca la ore fixe, pe fax, către ziare, radio și TV. Dacă cineva prelua materialul tău, primeai bani pe el. Dacă nu, mureai de foame.

În fiecare zi scotoceam febril toate ziarele, în speranța că o să-mi găsesc vreun text preluat și o să am bani măcar de o pâine. În două luni de muncă zilnică pe teren am făcut o sută șazeci de materiale, mi-au fost preluate patru, ar fi trebuit să primesc pe ele echivalentul unei ciorbe de burtă, din păcate, însă, patronul a decis că mă descurc și fără salariul de la el, ceea ce s-a dovedit a fi

corect. Mi-am dat demisia verbal, el a aprobat-o rapid, cu un ochi trist fixat în decolteul meu.

— Te pup, piși.

Totuși, căminul trebuia plătit, plămânul cerea țigări, burta protesta de foame. Am reluat căutările febrile. Aveam nouăsprezece ani și un an de facultate de jurnalism încheiat. Astea erau atufrrile mele. Astea și faptul că eram blondă și subțirică. O altă pilă bine plasată de aceeași mătușă m-a catapultat direct în miezul redacției de știri a Prima TV. Ohooo, de la trei ani visam să fac televiziune!

Șef de producție în departamentul de știri al Prima TV. Sună minunat, știu, cine nu-și dorește să fie Șef la nouășpe ani? Doar că a fi șef de producție într-un departament de știri nu e deloc un dans frumos (sau, mă rog, nu era acum mai bine de un deceniu). Aveam biroul cumva în mijlocul redacției, pe un soi de pedestal, să fiu văzută și să mă pot face auzită. Când m-am angajat, credeam că asta e de bine, aveam să aflu însă curând că nu, nici vorbă să fie de bine, eram acolo sus în centru doar ca să mă poată înjura toată lumea fără să mă mai și caute înainte.

Aveam nouăsprezece ani. Era destul de greu să mă impun, îmi petreceam jumătate din timp încercând să conving oameni cu vârsta de trei ori mai mare ca a mea să lase jocul de table din cămăruța șoferilor și să meargă să aducă prezentatoarea de acasă. Sau caseta cu incendiul de la Cluj, care sosea în Gara de Nord cu trenul de la prima oră. Pentru că da, oameni buni, nu știu dacă vă mai amintiți (iar în cazul în care nu erați născuți pe atunci, dacă vă puteți imagina așa ceva), era o vreme când informațiile veneau cu trenul. Materialul filmat din țară ajungea în redacția centrală din București după douăsprezece ore, că atât făcea trenul de la Baia Mare.

Iar coordonarea echipei... Vai, asta o să vă amuze. Rolul meu era să coordonez echipa de șoferi și cameramani astfel încât echipa de știri să poată acoperi toate materialele zilei (să ajungă și la conferința PNL, și la Becali acasă), iar mașinile redacției să ajungă și la Gara de Nord să ia cele cinci casete care veneau la ore diferite din cinci colțuri ale țării, să ia și-s & ducă acasă prezentatorii și realizatorii și tot așa. No, bun. Telefoane mobile aveau doar reporterii, prezentatorii, realizatorii și parte din cameramani. Șoferii aveau doar pagere.

Pagerele astea sunt niște sisteme de comunicare unidirecționale. Pe ele doar primești mesaje, nu poți și răspunde la ele. Concret, făceam așa: sunam la centrala de pagere.

— Alo, bună ziua, indicativul, vă rog! îmi zicea o voce nazală de doamnă cu coc și cu sinuzită.

— Bună ziua, 3142 (acesta era indicativul pagerului șoferului căruia aveam să-i transmit ceva urgent).

— Mesajul, vă rog.

— Costele, dacă în zece minute nu ești în redacție, ai 10% penalizare. Mai lasă zarul ăla. Semnat Ioana.

— Am transmis, la revedere.

În următoarea secundă, Costel auzea pagerul bipăind, iar pe ecranul mic îi curgea rapid mesajul de la mine. Pe care putea, desigur, să-l ignore (ceea ce se și întâmpla adesea). Costel apărea după trei ore, ridicând inocent din umeri și spunând că n-a auzit pagerul. No, și ce era să-i faci? Între timp, în redacție era haos. Costel nu ajunsese s-o ia de acasă pe Andreea Raicu pentru matinal, reporterul pe social ratase încăierarea din fața Primăriei că n-avusesem eu șofer să-i dau să-l ducă (pe vremea cu pricina puțină lume avea mașină personală și, chiar dacă avea, cu greu se lăsa convins s-o folosească în interes de

serviciu), casetele de la Iași și Arad rămăseseră la șefii de tren, care plecaseră cu ele spre Suceava, respectiv Mangalia. În fiecare zi se adunau ciorchine în jurul biroului meu colegi supărați gata să dea un nou concert pe teme de proastă organizare. Dar deh, șoferi erau puțini și tare era greu să împarți patru mașini la cinci echipe de filmare, patru prezentatori (care, desigur, toți se cereau luați de acasă și duși înapoi după emisie), șapte drumuri la gară, plus alte urgențe și paranghelii, peste care adăugăm și lipsa tehnicii moderne și coordonarea prin pager/și gata-i rețeta pentru un haos general și-un job ultraobositor. Noroc că eram tânără și în putere. Am abandonat curând însă, pentru că eram în anul doi de facultate și, deși redacția de știri era la subsolul clădirii în care aveam cursurile, în cele patru luni de job n-am reușit nici la lift să ajung (să depun niște hârtoage la secretariat, nici vorbă de mers la vreun seminar). Cum ieșeam din redacție să-mi iau un croasant cu vanilie (care-mi ținea loc de prânz și de cină), cum îmi suna telefonul (da, eu aveam unul, mi l-am luat după ce-am făcut foamea juma de an, era un Alcatel gri de plastic, dar despre asta altă dată) să vin URGENT înapoi că a explodat ceva și e musai să fac rost de-un șofer pe care să-l trimit la fața locului înainte să se stingă și ultima flacără.

Așadar, după patru luni încinse în care ajunsesem în pericol să pierd anul, am renunțat la nemaipomenitul job. Degeaba câștigam bani (aproape două sute de dolari) pentru douășpe ore muncite zi de zi, fără weekend, fără pauză, nu aveam timp să-i cheltuiesc, trăiam cu croasante la pungă și Fanta de lămâie. Am luat o pauză de la construit cariera și mi-am văzut de facultate aproape doi ani, până când mi-a ieșit în cale o superofertă: un job *part-time* de asistent PR la un ziar celebru. Practic, trebuia să

lipesc afișe cu scotch, să trimit faxuri, să dau telefoane, să duc la spălătorie hainele șefului de departament, să îi cumpăr trabucuri și alte lucruri foarte importante pentru reușita mea în cariera de PR.

Am făcut pe sclava personală trei ani și ceva. În timp, pentru că m-am dovedit foarte talentată în a pune dosare pe raft și a tipări fluturași (pentru că mai mult nu eram lăsată să fac), șeful m-a promovat în funcția de specialist PR și mi-a mărit salariul de la șaptezeci și cinci de dolari pentru patru ore pe zi, la două sute de dolari pentru opt ore pe zi. Dacă întârziem zece minute dimineața, 10% penalizare. Dacă mă declaram supărată că trebuie să stau peste program patru ore, primeam penalizare 15%. Dacă nu răspundeam la mobil la patru dimineața când șeful mă suna să mă întrebe unde și-a pus cravata cu picouri, a doua zi mă puneam să-i plimb câțelul logodnicei.

După trei ani și ceva, am decis că am învățat suficient PR, între timp terminasem și facultatea de jurnalism, îmi luasem licența, eram gata să-mi practic meseria. Scriam deja în timpul liber la *Cosmopolitan* și *Mens Health*, și pentru fete, și pentru băieți, să nu se supere nimeni. Făceam multe traduceri de rețete, articole despre relații și sex, uneori primeam câteva pagini să scriu despre ce voiam eu, și atunci scriam despre fumat sau despre despărțiri, lucruri cu care aveam o vastă experiență. Din păcate, deși pe atunci scrisul la reviste se plătea mult mai bine decât acum, în niciun caz nu puteam trăi din asta. Chiria era două sute de dolari, eu din scris adunam cel mult atât. Așa că am pus un CV pe ejobs. Era cam golaș el, nu aveam decât trei luni de experiență în alergat pe stradă după știri, alte patru de dat mesaje pe pager șoferilor și trei ani de plimbat haine și câine de șef. Plus abilități gen stat cu orele peste program, muncit în weekend, suportat

umilințe repetate din partea șefilor, lipsa abilităților de negociere pentru propriul salariu, spirit de echipă etc. A doua zi am avut primul interviu, care s-a finalizat cu o angajare: copywriter într-o agenție de publicitate! Ei, da, în sfârșit un job potrivit cu pregătirea și talentul meu!

Și am început să scriu. Am scris de toate, de la articole despre aspirină la texte de afișe pentru concerte și flyere pentru cauciucuri, și mi-a plăcut fiecare secundă. Am făcut asta mulți ani la rând, colegii erau pe gustul meu, mă simțeam ca într-o familie în apartamentul cu patru camere în care lucram cu program decent, pe salariu decent. Apoi am decis că e momentul să învăț cum se face conținut pentru internet și am acceptat propunerea unei prietene de a scrie pentru site-urile ei în engleză, unul despre saltele, altul despre microdermabraziune. Salariu mic, dar șansa de a deveni partenerul ei de afaceri, ohooo, neprețuită! Cinci articole pe zi, despre același lucru, vreme de un an. Mi-am exersat cu această ocazie creativitatea, răbdarea, disciplina. Apoi prietena mea a decis că nu e o idee bună să devenim parteneri, așa că m-am trezit fără serviciu, dar foarte răbdătoare și creativă. Noroc că agenția de publicitate avea acum nevoie de un copywriter specializat în conținut de internet, ce coincidență, m-au angajat înapoi. Am avansat repede de la creator de conținut *la project manager* pe internet și totul a fost minunat până când agenția a dat faliment. 2008, criză, clienți rău-platnici. Și m-am trezit din nou pe cont propriu. Scriam în continuare la reviste, dar în continuare asta nu mă ajuta să-mi plătesc chiria, care între timp sărea de trei sute de euro.

După cinci luni de timp liber (șomaj n-a fost, că n-am primit bani de la stat) în care am plănuțit și executat nunta, am primit o ofertă interesantă: o fostă colegă din agenție,

acum devenită *publisher*, avea nevoie de redactor-șef pentru o nouă înființată revistă de timp liber. Ohooo, eram candidatul ideal pentru job! Experiență în scris și editat aveam, că doar asta făceam de mai bine de un deceniu, să coordonez echipă iar știam, că doar făcusem asta în ultimii doi ani în agenție, despre timp liber aveam o grămadă de *insight*, salariul era la jumătate din ce aveam înainte, dar unele joburi chiar merită să le faci din plăcere! Așa că am făcut echipa împreună cu *publisherul*, am adunat la un loc editori, fotografi, art directori și oameni de vânzări și vreme de trei ani frumoși am trimis săptămânal la tipar o revistă mică, dar inimoasă, plină cu recenzii de baruri și de restaurante, cronici de teatru, concert și film. N-a fost rău, să văd în avanpremieră toate filmele care ajungeau pe ecrane, să am motiv să vizitez toate restaurantele proaspăt deschise, să merg prin muzee pe motiv că mă documentez pentru un articol. Într-unul dintre acei ani am produs și o emisiune TV pe teme de timp liber, iar producția de televiziune a fost pentru mine cel mai nebunesc și fascinant job pe care l-am făcut vreodată. Mai ales că emisiunea era produsă pentru TVR 1, unde regulile sunt destul de interesante, ca să nu zic ridicole. Vinerea, când trebuia să predau pe casetă beta emisiunea montată, pentru a fi difuzată a doua zi dimineață, făceam atac de panică de la prima oră. Mă îmbrăcam cu cele mai posace haine pe care le aveam, părul prins într-o coadă simplă, fără clame sau alte accesorii, fără parfum. Nu voiam să le dau niciun motiv doamnelor de la TVR să mă bage în seamă. Voiam să trec ca stafia pe culoare, prin birouri, să depun caseta și s-o rup la fugă. Intram în turnul TVR lividă. Stăteam fără să respir pe scaunul de la vizionare, tresărind la fiecare încruntare a vizionatorilor. Uneori treceam cu bine de vizionare, sunetul OK, textele OK, conținutul OK,

completam fișa de predare, semnam, completam fișa de nuș ce, semnam, apoi mergeam la secretariat să predăm caseta și fișele. Încolonate. Eu cap de coloană, în spatele meu colega de la casa de producție, în spatele ei producătoarea TVR, în spatele ei altă producătoare de la TVR.

Intrăm. O doamnă masivă, cu coc. Foarte ocupată, îngropată în casete și dosare. Ne ignoră. Întind tremurând caseta și fișele. Mă ignoră.

— Mă scuzați, zic, ea ridică ochii, se uită strâmb la fusta mea cam anostă, mă ignoră. Aș vrea să predau și eu asta...

Se încruntă. Mi se înmoaie genunchii. Se uită la casetă, se uită la fișe, apoi ridică ochii la mine:

— FI, ai?

Îmi cedează genunchii de tot. Mă albesc, mă sprijin de masă. EL UNU. El unu... îmi zic în minte, el unu, ce-o fi asta, n-Sn știut, nu mi-a zis nimeni, el unu, o fi ceva de mâncare, sau poate o fi o boală și se teme să nu se molipsească, mă întorc către doamnele mele de la TVR. Sare repede una:

— Da, doamnă, să vedeți, n-o are, da o aduce luni la prânz!

— Ia ieșiți afară, zice doamna cu coc, și citiți ce scrie acolo pe ușă.

Dăm cu toatele înapoi, palide, transpirate. Pe ușă, un A4 mare pe care scria, ghiciți voi ce, da, corect, „Nu se acceptă casete fără FI!” Îl era subliniat cu trei linii.

La dracu'. N-am.

— Pot s-o fac acum?

Primesc un zâmbet gen „ești cea mai cretină persoană care-a vrut vreodată să predea o casetă în TVR”, deci nu pot, OK, vă rog din suflet, aduc luni, jur.

Scârbită complet, doamna cu coc ia caseta, ia și fișele și tună: LUNI!

Luni intram din nou tremurând în turnul TVR. Aveam FI pentru toate emisiunile. Să vă explic. Efunu asta e o fișă pe care eu trebuia să trec toate muzicile care se aud în emisiune. La fiecare dintre ele trebuia să trec durata ei în emisiune, autor, titlu, textier, orchestrator, interpret, producător, pe ce material e pusă muzica. De la montaj primeam o listă cu durate și nume de piese gen Track 9 sau Tavern. Bun, acum află tu, Ioano, orchestratorul la piesa Track 9. Evident că am încercat să trimit efunu completat cu spații albe, cum l-am primit de la editorul de montaj. Mi s-a întors și-am fost chemată în TVR la discuții, că poate n-am înțeles capul de tabel. Vezi tu, unde scrie orchestrator trebuie să treci orchestratorul. Aham. Unde e piesa cu versuri, trebe scris autorul versurilor. Nu vă mai povestesc câte zile m-am zvârcolit pe internet să aflu poeții care fac versuri pe muzică generată de calculator.

Ah, și printre toate astea, blogul. Trei-patru ore pe zi, în fiecare zi din ultimii opt ani, scriind texte, citind și răspunzând la zeci de comentarii pe zi, primind sute de mesaje private pe săptămână, cunoscând oameni frumoși, primind vederi de departe, dar și amenințări și blesteme, un extra-job cât o extra-viață.

Nimic nu e mai palpitant, însă, ca jobul actual, ăsta unde sunt concomitent și nonstop și *project manager*, și bucătar, și copywriter, și spălător de funduri, și animator de petrecere. Când o să mă decid să mă reîntorc la un job remunerat, din acela cu contract care nu se respectă, sunt destul de sigură că voi putea face absolut orice job din lume.

NU

Nu spălați nou-născutul în apă fiartă și răcită (decât

dacă apa de spălat provine din râu sau puț cu apă nepotabilă). Nu căleți hainele nou-născutului după fiecare spălat. Nu cântăriți nou-născutul în fiecare zi. Nu vă bazați pe neamuri și cunoștințe să vă cumpere ce aveți nevoie, majoritatea vă vor aduce haine nepurtabile, jucării periculoase, accesorii inutile. Nu cumpărați jucării, nou-născutul nu se joacă. Nu lăsați bebelușul să plângă singur. Luați-l în brațe, cântați-i, legănați-l. Uneori nimic nu va merge, dar e OK, bebelușii au nevoie să plângă așa, neconsolat. Nu cumpărați pompe de sân, biberoane, suzete (dacă se va dovedi că aveți nevoie de ele, le veți cumpăra mai târziu, pompele de calitate sunt scumpe, eventual puteți lua una cu împrumut pentru primele zile și, dacă vedeți că e necesară, puteți cumpăra atunci, se găsesc în majoritatea farmaciilor mari). Nu ungeți copilul cu uleiuri și loțiuni, nu are nevoie (decât dacă, desigur, are pielea uscată și pediatrul recomandă creme speciale). Nu înfofoliți copilul, el trebuie să poarte mereu ce purtați și voi, fără pulovere în plus. Supraîncălzirea e foarte periculoasă la cei mici. Nu țineți copilul în casă, la trei zile după naștere îl puteți scoate la aer (dacă afară nu e gerul bobotezei). Nu puneți jucării sau perne în patul nou-născutului, nu are nevoie de ele și se poate sufoca. Nu alungați animalele de casă, bebelușul e în siguranță cu ele (presupunând că nu aveți drept animal de casă un diavol tazmanian). Nu ridicați temperatura în casă la mai mult de 23 de grade (la somn ea poate fi și de 21 de grade). Nu-i puneți copilului căciulă în casă dacă în interior sunt peste 18 grade. Nu vă stresați că bebelușul va primi unul sau două biberoane de lapte praf în maternitate. E posibil să primească, orice ați face sau ați spune, la stat sau la privat. Asta nu înseamnă că n-o să-l mai puteți alăpta. Nu acceptați vizite în primele săptămâni, nu aveți nevoie nici

de microbi, nici de griji în plus. Nu sterilizați tot ce vine în contact cu nou-născutul. Nu trageți de voi. Dacă tot ce puteți face în primele săptămâni e să alăptați, să mâncați și să dormiți, e perfect. Nu rupeți internetul în două în căutare de validări că faceți ce trebuie, sunt șanse mari să ajungeți să vă îndoiiți de voi înșivă. Un roman polițist bun o să vă facă mult mai bine.

4

Copiii, bolile și facultatea de medicină Google

Acum treizeci de ani exista un singur tratament-minune, oricare ți-ar fi fost boala. Strănuți? Febră? Roșu-n gât? Dureri de burtă? Pete pe fund? Perfect, injecții cu penicilină, una la șase ore, și în cinci zile o să fie ca nou copilul! E drept că n-o să poată sta pe fund o lună și că o să dezvolte fobie de ace care nu se va vindeca decât la maturitate, după ore lungi și costisitoare de psihoterapie, dar hei, nu poți să le ai pe toate. Ba uneori se prelungea tratamentul cu moldamin, care durea și mai rău, dar, chipurile, era mai bun, că se făcea unul singur pe săptămână. Leșinai de durere, era nevoie de trei adulți să te țină și nu puteai mișca piciorul injectat cel puțin trei zile. Aia e, n-ai vrut să porți căciulă, acuma plătește fudulia!

Cam așa am crescut eu, bucuroasă c-am terminat penicilina de iarnă și în așteptarea penicilinei de primăvară, după care urma moldaminul de vară și, dacă aveam noroc, poate toamna scăpăm doar cu albastru de metil, după care-mi scuiam și ficatul de rău ce era. Ah, să nu uit de ceaiul de ceapă: îl uram mai mult chiar și decât uram uleiul de pește, care din fericire nu prea se găsea pe vremea cu pricina.

— Prima tură de penicilină ți-am făcut-o la trei luni! declară mama cu mândrie. Ce să-ți fac dacă ai răcit!

Păi da, la trei luni normal că am răcit, pesemne am stat la niște țigări pe balcon doar în maiou și m-o fi tras curentul...

La trei ani aveam deja fundul tăbăcit de injecții, nici nu mă mai deranjau așa tare. Răceam des, pentru că eram sensibilă, cred și eu, la câtă penicilină băgăm, dar deh, răceam des, doar nu era să mă lase așa, Doamne fere. Și fularul ăla pus pe gură toată iarna, veșnica înfofoleală cu căciuli peste glugă și cosmonaut pe sub fes, puloverele de lână aspră în care mă făceam lac de sudoare, iernile de munte cu minus cînșpe grade, statul în zăpadă câte opt ore la rînd, toate astea au avut ca rezultat performanța că, la douăzeci și doi de ani, organismul meu dezvolta reacții alergice la tot ce înseamnă peniciline și ampiciline. A fost nevoie să rup singură cercul vicios și să nu mai iau medicamente ca să nu mă mai îmbolnăvesc și să am nevoie de medicamente. Imediat ce-am plecat de-acasă de capul meu, la facultate, am renunțat nu doar la haine curate, mâncare decentă, confort și liniște, ci și la medicamente luate des și după ureche. Și a fost mai bine!

Știu că acum e la modă să nu ai încredere în specialiști în general și în doctori în particular, să crezi că, dacă ai citit pe internet niște articole pe tot felul de site-uri obscure, știi mai bine ca toți ceilalți că doctorii sunt plătiți să te îmbolnăvească, profesorii iau procent pe îndobitocire, preoții pun taxă pe vîndutul de păcate. Eu, însă, am încredere în specialiști din toate domeniile, cred că majoritatea sunt pasionați de ceea ce fac, se țin la curent cu ultimele descoperiri, teste, soluții, și mai cred în buna lor credință. Sigur, există medici prost informați, neinteresați, depășiți de informația recentă, există și oameni care și-au pierdut bunăvoința și dorința de a ajuta, în orice branșă există și profesioniști, dar și oameni lipsiți

de talent și responsabilitate. Stă însă în puterea noastră să-i găsim pe cei dintâi, să construim relații de încredere cu ei, să ne ghidăm după intuiția și sfaturile lor. Nimeni nu poate fi specialist în toate.

Am avut și eu dezamăgirile mele cu tot felul de specialiști: profesori universitari care nu știau câți de i s-a pună în coada membrilor unui consiliu, doctori care susțineau că laptele de vacă e mai bun decât cel de mamă (o fi, pentru copiii vacii), constructori care ne-au ridicat casa în bătaie de joc, bucătari de cinci stele care mi-au servit sos cu vin oțet și creveți stricați, agenți imobiliari care pretindeau că Rahova e în centru și manageri care aveau impresia că respectul se câștigă cu țipete. Dar știu sigur că nu sunt toți la fel. Și data viitoare am căutat un profesor care n-a chiulit la orele de gramatică, un doctor care să știe de ce e mai bun decât orice laptele de mamă, un manager care știe să conducă. Cu casa e mai complicat, că, peste încă douăzeci de ani, când terminăm de plătit la apartamentul ăsta, posibil să fie prea târziu să ne căutăm constructori mai buni care să ne facă o casă mai bună, dar nu-i nimic, a fost și asta o lecție de învățat.

Și doctorii... ehe, ei m-au dezamăgit cel mai des. Am avut în multe ocazii nevoie de un sfat, o rețetă, un remediu, nu-s nici cea mai sănătoasă persoană pe care o cunosc, nici cea mai norocoasă. Când am făcut o amigdalită oribilă în anul întâi de facultate, doctorița de gardă la cabinetul din campus a venit la mine-n cameră, adusă pe sus de o colegă de cămin. Eu aveam febră, 41 de grade, și vorbeam la telecomandă cu un prieten imaginar, convinsă că țin la ureche telefonul. Doamna doctor a băgat capul pe ușă, a aruncat un ochi la nebuna care vorbea la butoane și a zis:

— Asta sigur a făcut avort și acum are infecție, nu mă

complic s-o consult!

Și a plecat. Nici nu mai știu cum am rezolvat, probabil comprese reci pe frunte și bere, că altceva nu aveau la îndemână fetele mele.

Un an mai târziu aveam dureri cumplite de ovare. M-am dus la Spitalul Municipal, la Urgențe, ca să-mi spună o doamnă doctor după un tușeu vaginal în mare viteză că am sarcină extrauterină și mă internează să-mi extirpeze o trompă cu totul. Am fugit din spital cu pantalonii în vine, m-am urcat în tren spre Piatra Neamț. Acasă, doctorița familiei a decis că am un chist ovarian măricel, care poate fi tratat rapid cu anticoncepționale. Rămâneam fără o trompă la douăzeci și trei de ani dacă mă luam după prima doamnă doctor? Rămâneam.

Și mai târziu, când aveam probleme uriașe cu tenul, tot felul de doctori de variate specializări îmi puneau diagnostice care-i ajutau să-mi vândă ce poțiune magică preparau ei acolo la cabinet. Desigur, n-a mers niciuna, dar a trebuit să le încerc pe toate ca să aflu asta. Mi-am pierdut încrederea în ei personal, nu în toată breasla medicală. În continuare, când am o problemă pe care o simt serioasă, primul lucru pe care-l fac e să mă programez la medic, nu să arunc o întrebare pe internet. După ce mă programez, desigur, arunc și întrebarea către cunoștințele mele virtuale, pentru că, în nouă cazuri din zece, ce simptome am eu au mai avut și alții înaintea mea și, discutând cu ei, mă duc la medic pregătită. Nu mai pregătită ca el după cei doisprezece ani de facultate și rezidențiat și cei cine știe câți de practică, dar cu o listă de întrebări pertinente care mă ajută să-mi dau seama dacă pot avea încredere în medicul cu pricina sau nu. Respect apoi indicațiile lui și totul se termină cu bine.

Aceeași tactică o aplic și cu copiii, deși cu ei totul e

mai complicat și mai dificil pentru întreaga familie, pentru că ei sunt niște mici *drama queens* în acțiune. Dacă se lovește ușor la un deget, Sofia se aruncă la pământ ca la un fault de cartonaș roșu. Plânge pe șapte voci, se cere în brațe, plimbată cinci ture de apartament, povestește de o sută de ori cum trecea ea pe lângă ușă și, ce să vezi, dintr-odată tocul s-a mișcat de la locul lui și a pocnit-o peste buricul degetului arătător, și acuij o doare ceva cumplit. Îmi cere trusa de prim ajutor, e musai să o dau cu betadină și să îi pun un plasure colorat, deși nimic de pe degetul ei nu arată că acolo ar fi avut loc vreo dramă. Vreme de o săptămână ține degetul în sus, se vaită la fiecare schimbare de bluză, nu ne lasă să atingem membrul rănit, nu avem voie să îl spălăm sau să vorbim urât despre el. Ea este accidentată și merită statut special. Cere suplimentar de mâncare și două povești la culcare, pentru că - nu-i așa? - este extrem de bolnavă.

În rarele situații când a fost bolnavă cu adevărat (deși, slavă Domnului, nu a avut decât câteva viroze ușoare), am avut parte de tragedii în enșpe acte. Partea bună când ai un copil rezistent la boli e că el e mai tot timpul sănătos. Partea proastă e că, atunci când se îmbolnăvește, ei bine, panică și urlete la tot pasul.

— Maaami, ce e asta?

— Tușești, iubito. Ai mulți muci care curg pe gât și din cauza lor tușești.

— Îi urăsc pe muci. Să plece!

— Hai să îi sufli!

— Nu!

— Îi scoatem cu pompa?

— Nu!

— Mă lași să îi pescuiesc cu un șervețel?

— Nu!

Criză de plâns plus criză de tuse plus niște vomă de la tuse.

— Maaami, ce mai e și asta?

— Ai tușit mult și uneori se întâmplă să mai vomîți de la tuse.

— Nu-mi place să vomit...

— Mna, cui îi place? Poate ar trebui să sufli totuși nasul?!

— Nu!

Criză de plâns.

— Maaami, de ce plâng?

— Pentru că ți-e rău și ești speriată.

— Vreau să-mi fie bine!

— Și eu vreau să-ți fie bine, și chiar o să-ți fie mai bine, acum însă trebuie să sufli muci.

— Nu! îi urăsc! Sunt prea bolnavă ca să suflu! Auauaaaauuu!

Și plânge și se plânge de mi se rupe sufletul. Singurele lucruri care o mai liniștesc sunt explicațiile despre siropurile antitermice (îi plac mult, deh, dacă sunt cam singurele chestii dulci pe care a pus gura în viața ei), luatul tensiunii cu aparatul, jocul de-a spitalul, injecțiile executate tuturor plușurilor din casă și lui Ivan.

Ivan încă n-a avut mai mult de niște muci cleioși care-au trecut singuri și-o febră răzleață pe care-a suportat-o stoic, cu ochi sticloși și multe bale, deși Sofia s-a tot virusat pe lângă el, iar eu și taică-su am picat secerați de o gripă sinistră cu febră de 40 de grade trei zile la rând, tuse și dureri de toate cele. Alăptatul a fost scutul imunitar magic, se pare, de nu s-a prins nimic încă de mititel. Dar ne pregătim de grădiniță cu Sofia și prevăd că miracolul bebelușului veșnic sănătos e pe cale să se destrame.

Eu nu mai iau nimic altceva decât vitaminele C și D,

ulei de pește și câte-un paracetamol când îmi crapă capul de durere (ori de la nesomn, ori de la nervi). Antibiotice nu am mai luat de foarte mulți ani, iar de alte medicamente n-am avut nevoie. Copiii au avut și ei noroc să nu aibă nevoie de nimic altceva decât de ocazionale inhalatii cu ser fiziologic și câteva doze de antitermic. I-am ferit și eu cât am putut, ultratraumatizată de trecutul meu bine condimentat cu zeci de injecții. Nu i-am dus prin mall-uri, am evitat locurile de joacă indoor, petrecerile cu multă lume, atelierele cu zeci de copii în spații neaerisite. I-am scos, în schimb, zilnic la aer, în parcuri (de uncij niciunul nu a cules niciodată nicio boală), la plimbare pe străduțe, la terase și în vizite la prieteni sănătoși. Mi-am terorizat prietenii, pe care mai aveam un pic și îi obligam să facă analize înainte să ne sune la ușă. Oricine dorește să ne viziteze trebuie mai întâi să se caute bine de muci, tuse și orice semn de boală, altfel nu trece de preșul de la intrare.

Am instaurat reguli de igienă stricte: nu mâncăm niciodată nimic în parc, ne spălăm pe mâini imediat ce intrăm în casă și înainte de fiecare masă, nu lingem gresia sau tălpile papucilor, nu acceptăm mâncare de la străini pe stradă sau în parc, ne ținem departe de mucoși și strănutători (de care e plin parcul, din păcate). Mâncăm multe prospături (fructe și legume), nu mâncăm dulciuri, aerisim în fiecare zi, oricât de cald sau de frig ar fi. Și, cel mai important ingredient pentru imunitate (nu, nu siropel cu cătină și nici extract de coadă de țânțar din Africa de Sud): râdem mult, cu poftă, ne bucurăm de lucruri și de aer curat (pe cât de curat se poate într-una dintre cele mai poluate capitale din Europa).

Iar când se întâmplă câte-o boală... ei bine, o luăm încet. Dacă apare febra, și de obicei ea apare prima, ne bucurăm de ea. Febra e un mecanism de apărare al

organismului, iar când apare e semn că organismul e sănătos și gata de luptă cu micul nemernic ce s-a insinuat în corp și se pregătește să facă ravagii. Pentru că majoritatea virusurilor și bacteriilor se înmulțesc cel mai bine la temperaturi de 37° C, dar mor la temperaturi mai mari, când simte un intrus, sistemul imunitar încinge cuptoarele ca să-l prăjească. Uneori e suficientă o temperatură de 38° C timp de două zile, alteori e nevoie de 40° C timp de trei zile, nu toți intrușii manifestă același grad de rezistență. Cu alte cuvinte, febra e bună. Până la un punct.

Creșterea bruscă a temperaturii până la 42° C poate provoca, din păcate, convulsii, și chiar moartea, Doamne ferește. Pe de altă parte, dacă reduceți febra sistematic din start, nu faceți decât să prelunghiți boala și să asediați organismul celui mic cu multe medicamente.

La copii se consideră febră ce este peste:

- 38° C măsurate rectal.
- 37, 5° C măsurate oral.
- 37, 2° C măsurate sub braț.

Majoritatea infecțiilor (virale sau bacteriene) provoacă febră. Puține infecții provoacă febră mai mare de 40° C. Unii copii fac febră în erupțiile dentare, dar nu mai mare de 38, 5° C, iar dacă e mai mare înseamnă că cel mic s-a pricopsit și cu o infecție pe fond imunitar slăbit de erupția dentară. Febra nu înseamnă că e nevoie de antibiotice, e posibil ca ea să fie cauzată de o infecție virală, caz în care antibioticele sunt inutile, ba chiar pot face mai mult rău, distrugând flora intestinală (unde e cazată mare parte din sistemul imunitar).

Cam asta ar fi teoria, nu e nimic de dezbătut aici, sunt doar fapte. Acum urmează și practica (mea).

La febră sub 39° C, dezbrac copilul (sau îi pun haine

mai subțiri, dacă nu e cazul de piele goală). Dacă e la somn, îl scot din sacul de dormit. Apoi aștept să văd ce se întâmplă. În 90% din cazuri, febra scade de la sine în următoarea oră. Dacă nu scade, fac împachetări sau baie caldă. Atenție, nu apă rece, va provoca frisoane, iar corpul se va încălzi și mai tare, pentru a compensa pierderea de căldură provocată de contactul pielii cu apa rece. Apa de baie trebuie să aibă cam 34 - 36 de grade, la fel și cea pentru împachetări. Împachetările se fac cu cearșafuri sau prosoape ude de la subsuori în jos. Nu la cap. Nu cu oțet sau alt alcool, deoarece poate provoca arsuri la nivelul pielii.

Uneori sunt suficiente șosete și comprese călâi pe brațe.

Hidratare multă, redusă temperatura în cameră, efort fizic redus. Nu las copilul cu febră să se dea pe trotinetă și nici nu-l alerg în parc. Nu insist cu mâncarea, organismul are altă treabă mai importantă acum. Lichide, însă, da, multe, nu fierbinți, nici reci.

Dacă febra sare de 39° C și copilul e voios, mai stau, dar dacă e moale sau nervos, îi dau antitermic. L-am folosit, slavă Domnului, de foarte puține ori, dar de fiecare dată și-a făcut treaba foarte bine. Temperatura a scăzut în zece minute de la 39, 7° C la 37, 6° C.

Nu am dat niciodată antitermic la program (doar la nevoie) sau preventiv (știu că sunt medici care propun administrarea de antitermice preventiv, eu nu văd de ce să îndop copilul dacă nu e cazul).

Peste 40° C nu a făcut niciunul dintre copiii mei niciodată, dar dacă ar face și nu aș reuși să-i scad temperatura într-o oră cu metodele de mai sus aș merge urgent la doctor. Nu aș sta cu un copil fierbând la piept rugându-mă să-i treacă, pur și simplu nu-s suficient de

puternică, na! în plus, eu am încredere în medici și în medicamente administrate cu cap și sunt recunoscătoare că trăiesc în vremuri în care nu-i nevoie să mă badijonez cu cenușă fiartă în borhot ca să scap de o febră. Mă bucur că există medicamente care rezolvă rapid o problemă ce poate deveni gravă, apelez la ele cu măsură și sub supravegherea unui medic.

Răceli și viroze au tot fost și-or să mai fie, asta e, trăim într-o lume variată, asezonată cu tot soiul de crocobauri care încearcă și ei să trăiască pe lângă și prin noi. Trecând prin ele ne facem mari. Și nu, nu de la ieșit din casă fără căciulă sau de la mers desculț pe gresie răcește omul, ci în urma întâlnirii cu un virus sau o bacterie pentru care organismul nu are anticorpi formați în urma unei întâlniri anterioare.

Eu, una, n-am făcut nicio boală a copilăriei, deși mama a făcut eforturi uriașe să mă molipsească și pe mine de oreionul ei bilateral și nu m-a retras de la creșă când au fost epidemii de varicelă, scarlatină și hepatită, pe principiul lasă, mai bine le faci când ești mică și n-ai habar decât să te chinuiești cu ele om mare, cu zile puține de concediu medical! N-a mers, n-am luat nimic, am rămas fidelă amigdalitelor și bronșitelor mele, probabil mă păstrez pentru momentul în care îmi vor aduce ai mei de la grădiniță toate bubarnițele din lume, să nu cumva să se simtă singuri în suferința lor.

Am avut și un episod cu multă adrenalină și ceva vizite la spitale, dar n-a fost pe motive de boală, ci pe motiv de os de pește. Sofia avea un an și jumătate și stăteam la masă cu bunicii ei de departe. Făcusem o delicioasă doradă la cuptor, pe care o devoram cu toții cu mămăligă vârtoasă și mujdei gros cu smântână. Sofiei îi dezosasem tot peștele și îi dădeam bucățele bine alese de

mine, mâneam și eu între timp, mai făceam conversație, mai înghițeam o gură de *prosecco* și așa mai departe. Și-a terminat peștele și a cerut supliment, ca de fiecare dată. I-am dat din farfuria mea, unde nu era totul foarte bine ales de oase. Și, după ultima îmbucătură, a început să aibă reflex de vomă și să țipe. Am încremenit, mi-am dat seama imediat că îi dădusem un os care alunecase destul de adânc pe gât și se înfipsese acolo. Am încercat să îi dau apă, speram că se va duce la vale, naiva de mine. N-a mers. Țipa, se zbătea, am luat-o repede și am mers cu ea la Urgențe la Spitalul Grigore Alexandrescu, direct pe etaj la ORL. Acolo ne-a luat în primire o doctoriță al cărei nume l-am uitat, probabil de supărare. A strigat la noi, a încercat să-i bage Sofiei pe gât un ditamai cleștele, evident că ea s-a luptat și a avut reflex de vomă, ne-a dat afară pe motiv că nu are cum să ne ajute câtă vreme „asta” (respectiv copilul de optsprezece luni) nu se abține să vomite. Mda. Am mers acasă, unde am reușit să o culc. Pe seară a meeput din nou să țipe, am pornit spre Spitalul Marie Curie. Ne-au primit direct pe etajul ORL, unde am avut noroc de o doamnă doctor de gardă foarte decisă. A chemat trei asistente să țină copilul, pe noi ne-au dat afară și în trei secunde a rezolvat problema. Osul de pește avea un centimetru și nu era deloc dintre cele subțiri, nici în ziua de azi nu pricep cum am putut face așa o greșeală. A fost o zi foarte grea pentru mine, întâi că nu știam dacă nu cumva o să fie nevoie de intervenție cu sedare, apoi că îmi era teribil de milă de ea, care nu pricepea ce i se întâmplă, pentru că m-am simțit vinovată și disperată că nu găseam soluții, că mă certa și Omul meu, care nu înțelegea cum eu, care-s ultramaniacă de când mă știe cu mâncarea sănătoasă, am băgat cu mâna mea un os de pește în gâtul copilei.

Ghinion și neatenție. Ceea ce nu doresc nimănui, nici

cu oase de pește, nici cu alte mâncăruri sau obiecte periculoase.

Acum ne pregătim de grădiniță. Probabil următoarea mea carte va fi despre jocuri și activități educativ-creative când ești prizonier în casă cu doi copii bolnavi de varicelă, rozeola, gurămână-picior, scarlatină și alte bucurii ale vieții în colectivitate.

A (nu) călca hainele bebelușului

Am scormonit tot internetul în căutarea unei resurse credibile care să prezinte măcar un motiv serios pentru care o proaspătă mamă ar trebui să piardă din puținul timp pe care-l are călcând haine minuscule dacă activitatea nu e cumva și hobby-ul ei de când era mică. Nu am găsit nicăieri.

Mai toate sursele zic că e bine să calci hainele lui bebe ca să le dezinfecți, pe motiv că-s delicate și se spală la 30 - 40 de grade (deși hainele pentru copii sunt din bumbac, ar merge spălate și la temperaturi ceva mai mari, dar în fine), iar temperatura asta nu-i suficientă să ucidă bacteriile de pe haine. Corect, nu-i suficientă, dar... despre ce bacterii vorbim, mai precis?

În ce situații s-au putut întâlni hainele bebelușului cu niște bacterii oribile cu care bebe nu s-a întâlnit și el? Sigur, dacă depozitați hainele în gheana de gunoi sau dacă le spălați la râu în pădure, așa mai pricepe. Dar câtă vreme hainele lui vin în contact cu mediul înconjurător cu bebeluș cu tot, să-i dezinfecți hainele, dar nu și aerul pe care-l respiră, toate lucrurile pe care le atinge, mâinile tale, apa cu care-l speli pe la gură, călcatul hainelor e inutil și cam caraghios, îndrăznesc să consider.

Înțeleg să le calci înainte de prima utilizare, pentru că nu știi ce li s-a întâmplat hainelor înainte să ajungă la tine: poate a făcut pipi pe ele un șoricel bolnav, poate a

strănutat pe ele un domn de la aprovizionare, suferind de gripă. Le cumperi, le speli și le calci, apoi bebe începe să le poarte și gata, hainele sunt expuse acelorași bacterii ca și el. Nu are sens să le dezinfecți doar pe ele câtă vreme mediul în care trăiește bebe nu e steril. Te dezinfecți pe mâini, pe haine și pe față înainte de a-l lua în brațe?

În plus, e absolut în regulă ca bebe să intre în contact cu bacterii de tot soiul. Organismul lui învață să se lupte cu ele încet-încet., e parte din procesul firesc de creștere.

Dacă totuși vrei să fii sigură că hainele nu se împrietenesc cu bacterii în mașina de spălat, poți pune în sertarul pentru detergent câteva picături de ulei esențial de arbore de ceai, are efect antibacterian și va da' hainelor un miros plăcut (mai ales că pentru hainele celor mici se recomandă clătirea fără balsam).

Al doilea motiv pentru care li se recomandă mamelor să calce este că hainele trebuie să arate bine. Adică cine-a mai văzut, Doamne fere, bebeluș cu haine șifonate? Că doar ei trebuie să fie mereu impecabili și fără cute, nu?

Hainele bebelușilor sunt 100% din bumbac (sau așa ar trebui să fie, dacă vă preocupă binele pielii lor). Bumbacul nu prea se șifonează. Sigur, dacă bebelușul tău poartă des mătase, atunci clar trebuie să-i calci. Dar ce te faci, că mătasea se șifonează repede, trebuie mereu să-l dezbraci și să-i calci și tot așa...

Dacă usuci hainele de bumbac întinse (nu prea am auzit lume să pună la uscat rufele ghem) și le pui în dulap împăturite, vor arăta absolut decent când le va veni rândul să îmbrace trupul adoratului.

Unele mămici spun că ele calcă pentru că puii lor au dermatită atopică. Dar nici asta nu are sens, deoarece călcatul nu face hainele mai moi, ba dimpotrivă, în timp atacă fibrele și hainele devin mai aspre.

Sigur, să calci o rochie sau o cămașă de copil pentru o ocazie specială are sens, dar să calci toate hainele mereu, eu zău că nu văd vreun motiv, altul decât inerția unor sfaturi fără vreo bază reală.

Mai ales că proaspetele mame au atât de puțin timp liber... De ce să nu petreci timpul ăla jucându-te cu puiul? Sau dormind? Sau făcând sex cu soțul? OK, în cazul în care călcatul e activitatea ta preferată, atunci da, înțeleg, așa te relaxezi, îți place mirosul de rufă încinsă, bon. Dar dacă ai prefera să faci orice altceva, atunci mai bine faci orice altceva, călcatul hainelor copilașilor e complet degeaba (cred eu, încă aștept să aflu un motiv serios pentru care un doctor sau un site de specialitate ar recomanda așa ceva).

4

Copiii, luptători cu pumnișori pufoși în chip de buzdugane

— Sofia, hai să insert aici o activitate oarecare!

— Nu vreau!!!

— De ce, iubito?

— Pentru că așa nu vreau eu!!

Și gata. De pe la doi ani și jumătate a descoperit puterea magică a lui „Nu vreau” și o folosește zilnic de niște zeci de ori. De multe ori spune NU doar ca să spună NU, o simt c-ar vrea să dA, dar nu, e mai interesant să nU. Uneori o las în NU-ul ei.

NU vrea să mănânce ce îi pregătesc, deși ea a ales ce să mănânce: aia e, nu mai primește nimic până la următoarea masă. Se întâmplă rar totuși, îi place să mănânce mult mai mult decât îi place să spună NU.

NU vrea să se îmbrace: foarte bine, nu mergem în parc.

NU vrea să bea laptele: sănătate, o să bea apă când i-o fi sete.

Alteori, însă, NU-ul ei vine peste un MUSAI de-al meu. Trebuie să plecăm din parc, să ajungem în vreun loc, să nu stea goală pe gresie când e răcită, să nu facem piruete pe trecerea de pietoni.

Dar de ce, de ce, pentru numele lui Dumnezeu și al lui Alfie Kohn, de ce spun copiii NU?

Există multe motive pentru care copiii se pun de-a curmezișul. Uneori pur și simplu nu înțeleg ce li se cere, alteori vor sincer altceva (și, cum ei nu știu să lase de la ei până nu-i învață cineva, ei bine, vor insista să facă ce vor ei). De cele mai multe ori motivul, însă, e altul: lipsa de atenție din partea părinților, nașterea unui frățior, înțârcarea, întoarcerea mamei la serviciu, mersul la grădiniță, o dietă prea bogată în zaharuri, lipsa activității în aer liber, prea mult TV, oboseala.

Nevoia de noi limite

Pe măsură ce copiii cresc, simt nevoia să-și renegocieze limitele. Ce nu aveau voie la un an s-ar putea să aibă voie la doi ani. Micuții nu știu ce au voie și ce nu, așa că ei împing limitele constant, centimetru cu centimetru, în speranța că vor câștiga puțină independență, puțin control. Și noi trebuie să le dăm câte puțin în plus pe măsură ce cresc, pentru că ei sunt tot mai capabili să înfrunte mediul și viața în ciuda fricilor noastre. La un an nu ai voie să te urci singur pe scaun, la trei ai voie. La doi ani nu poți mânui singur un cuțit în siguranță, dar vei putea șase luni mai târziu. Dacă nu le vom mări spațiul de încredere în care se mișcă, nu vom face decât să-i frustrăm.

Vârsta lui NU VREAU

La unii copii începe la doi ani, la alții după trei ani sau după patru, unora le trece repede, dar revine anul următor, alții rămân în etapa asta toată viața, de cum încep

să vorbească. E normal ca cei mici să dorească să se opună deciziilor părintești, e în firea lor să lupte pentru autonomie.

În plus, copiii vor tot mai mult control și e normal, așa ajung independenți, luând decizii, nu respectând orbește indicații.

Însă e foarte greu să-i admiri spiritul rebel când tu trebuie să ieși pe ușă, iar el NU VREA să se dezbrace sau să-și mănânce micul dejun. Când e târziu și el NU VREA să doarmă. Și tot așa. Știu, înțeleg perfect că simți cum iei foc și ai impresia că a îmbrăc-omulețul cu forța e singura soluție sau că o palmă la fund îl va convinge că trebuie să adoarmă. Dar sunt multe alte soluții mai bune pentru asta, unele care nu dor și nu umilesc pe nimeni.

Lipsa de conectare

Când copiii pierd conexiunea cu părinții, încep protestele, contrăriile, crizele de furie. Uneori ajută mult reconectarea, care se face foarte bine prin contact fizic (îmbrățișări tandre sau joacă fizică), râs, joc, povești spuse împreună.

Ruperile de ritm

Copiii iubesc rutina. Orice încercare a părintelui de a reorganiza programul e primită cu rezistență. Drumurile la doctor, vizitele la rude, statul în casă pe motiv de boală în loc de o ieșire în parc pot fi motiv de supărare pentru cei mici dacă nu sunt pregătiți din timp.

Oboseala, supra-stimularea, dulciurile, prea mult timp la TV.

Nașterea unui frate, întoarcerea mamei la serviciu, întârțarea, începerea grădiniței.

Toate cele de mai sus sunt schimbări uriașe pentru cei mici, care nu înțeleg de ce viața lor perfectă se schimbă brusc. Oricât de bine i-ați pregăti pe micuți

pentru una sau chiar mai multe dintre situațiile de mai sus, ei vor fi bulversați de ce li se întâmplă și vor încerca să-și impună voința în alte situații, în care li se pare că au control (sau vor să-l capete). În multe cazuri, schimbările majore se suprapun (se naște un frate mai mic și cel mare trebuie să meargă la grădi, mama reîncepe jobul și simte că nu mai poate alăpta etc.).

* * *

Ce fac eu când Sofia îmi spune NU? încep dansul complicat de transformare a negației în afirmație.

Uneori am noroc și ne înțelegem în cinci minute. Alteori reușește să mă scoată din minți: după ce încerc totul, își pune o moacă de impasibilă și în momentul ăla știu că nu mă mai ascultă. Sau mă lasă vorbind și pleacă spre camera ei, unde trănțește ușa de parc-ar fi deja o adolescentă cu mari probleme în abordarea vieții în general și a mamei în particular.

Când mă găsesc într-o astfel de situație, apelez la una dintre tehnicile de mai jos, la câteva sau la toate. Se știe că războaiele cu pumnișorii de bezea ai unui copilăș de unu-doi-trei-patru-cinci ani sunt cele mai grele din istorie, e nevoie de inteligență și experiență pe câmpul de luptă pentru a repurta mici, dar valoroase victorii.

1. Explicația.

Îi explic frumos de ce e important să coopereze. Merg pe discursul: uite, tu știi că eu îți spun ție foarte rar NU, pentru că tu de cele mai multe ori ceri lucruri rezonabile. Acum îți cer și eu ție un lucru rezonabil și te rog să nu mă refuzi doar pentru că poți. E important să facem X lucru pentru că Y.

Merge în 50% din cazuri.

2. Rugămintea.

Mai știi cum mă rogi tu uneori să te iau în brațe, deși

nu ai nevoie să te iau, dar eu te iau oricum, deși mi-e greu, dar o fac ca să fii tu fericită? Ei, acum am nevoie să faci asta, nu doar pentru că mi-ar plăcea mie, dar chiar am nevoie să mă ajuți, te rog. Chiar dacă nu mori de nerăbdare să faci ce te rog, te rog s-o faci pentru mine.

Merge în 50% din cazuri.

3. Negocierea.

(se vrei TU să faci de nu vrei să faci ce te rog eu? Bun, păi facem întâi ce vrei tu și apoi ce vreau eu. Sau invers. De cinci ori ce vrei.

Merge în 80% din cazuri.

4. Identificarea și rezolvarea adevăratei probleme.

De ce nu vrei să faci asta? E pentru că așa și pe dincolo? Bun, păi uite, poți foarte bine să mergi la doctor în pijamale pe sub geacă. Sau luăm cu noi și puzzle-ul ăsta cu care vrei neapărat să te joci acum. Mâncăm mărul în mașină. Mergem pe jos în loc să mergem cu mașina, ca să ne mai plimbăm. Poți lua cu tine un animăluț de pluș dacă nu vrei să te desparți acum de el.

Merge în 70% din cazuri.

5. Jocul.

Mă duc la ea în cameră sau acolo unde face ea pe supărata și o imit. Daaa?? Perfect, că oricum nici eu nu voiam să fac asta. Îmi încrucișez mâinile pe piept și pun un bot cât continentul african. Nu rezistă prea mult până izbucnește în râs.

Îi spun că nu-i nimic dacă nu vrea ea să meargă/facă nu știu ce, o să rezolv cu amicul meu imaginar, Ursul Vasile. Pe care-l iau de braț și încep să vorbesc cu el. Și zi, bre, vrei să-ți pui pantalonii ăia mișto, cu bufnicioare? Nu? Dar pe care? Cuuum, rochița roz de mătaseee a Sofiei? Biiine, mă, Vasile, pe aia ți-o dau. Vine după mine și urs să-l vadă și ea cu rochie.

Merge în 60% din cazuri.

6. Descrierea consecințelor.

Îi explic ce se întâmplă dacă nu facem ce trebuie în momentul ăla. Nu la modul de pedeapsă, ci la modul cauză-efect. Dacă nu plecăm acum din parc, o să întârziem acasă și tati o să fie îngrijorat, o să-ți fie somn la masă și n-o să te bucuri de mâncare.

Merge în 50% din cazuri.

7. Sinceritatea.

Îi spun că e foarte important pentru mine să mă asculte și că refuzul ei de a coopera mă supără și mă enervează. Că eu îi fac pe plac în majoritatea cazurilor, chiar dacă de multe ori nu am chef să fac ce vrea ea și că am nevoie să facă și ea asta pentru mine uneori, iar refuzul ei mă deranjează.

Merge în 50% din cazuri.

8. Luatul pe sus.

Oricât urăsc să fac asta, am fost nevoită să o trag după mine într-o zi ultrageroasă în care refuza să plece din parc. Nu o puteam lua în brațe, îl aveam și pe Ivan în *manduca*, mă rugase deja de câteva ori să o mai las cinci minute, o lăsasem, îi explicasem, încercasem deja toate de mai sus, ne era frig tuturor și era foarte târziu, iar ea băgase moaca aia de „nu știu-nu-mi-pasă”. Așa că am luat-o de haină și am tras-o spre mașină. A izbucnit în plâns de uimire și frustrare și o înțeleg, și eu aș fi făcut la fel. Seara am vorbit despre asta, am lăsat-o pe ea să povestească episodul, mi-am cerut scuze, a înțeles, ne-am iubit după. Am mai fost în parc de multe ori de atunci și niciodată nu a mai refuzat să plece. Mai cere câteva minute, apoi mă ia de mână și pornim spre casă în bună pace.

Merge când nimic altceva nu merge.

Nu, diversiunea nu o practic, pentru că mi se pare

lipsit de respect față de ea s-o duc cu zăhărelul. În plus, nici nu înțelege nimic din episodul cu pricina dacă îl acoperim cu altceva. Ca să nu mai zic că nici nu merge, se prinde imediat și ne ia la mișto.

Uite așa mă distrez eu de cinci ori pe zi, în pauzele de alăptat, adormit, schimbat bebeluș adorabil. Poate vă sunt de folos strategiile mele, că aud că majoritatea *toddler-ilor* sunt adolescenți, așa...

Unul dintre lucrurile bune când ai doi copii mici (pe lângă alte un milion de lucruri bune și vreo trei, hai, patru, rele, gen m-m trezit la cinci dimineața și primul pipi l-am făcut la unșpe) este că te poți calma de nervii provocați de un copil rezolvând problemele celui alt. Să explic, pentru cei aflați încă la primul copil, sau la niciunul, odihniții de voi, habar n-aveți ce v-așteaptă!

Sofia (doi ani și cinci luni) stă dezbrăcată pe parchet și urlă că nu i-am pus ciorapii bine. Sunt ciorapi obișnuiți, din cei în care bagi degetele în față și călcâiul la mijloc, iar restul urcă în sus pe gleznă, nimic spectaculos. Ei bine, oricât de mult timp aș investi în montatul ciorapilor Sofiei, ea tot e nemulțumită (mă rog, ne prefacem cu toții că o credem, deși e evident că de fapt problema ei se numește IVAN și e frate-su cel mic, nicidecum ciorapul pus, chipurile, rău de o mamă imperfectă). Și uneori stă și plânge așa pe podea și cinci minute încheiate. Nimic nu funcționează, desigur (pentru că ea are nevoie de fapt să plângă, nu să i se repare ciorapul). Nicio altă pereche de ciorapi, nici aceiași ciorapi puși altfel, nici lipsa lor, nici ținutul în brațe, nici distrasul atenției. Și-ți smulgi părul din cap că, uite, plânge săraca și tu ești neputincios și văleu, dar ce mai urlăăă, știu că e OK să plângă, dar se sufocă, biata, și o să vomite și iar o să trebuiască să scot mopul. Și te enervezi că, la naiba, de ce nu poate și ea să

fie mai înțelegătoare, că ești și tu obosită și nedormită și, uite, în camera cealaltă a început să urle și bebelușul.

Și te duci la el, pachet de nervi de la soră-sa. Și când îl vezi pe ăsta micu', tot roșu la față ca o felie de salam de Sibiu, urlând cu sute de decibeli, te gândești: ce bine, hai că la el e simplu, ori caca, ori foame, ori pârț. Și-l iei în brațe și, când colo, ce să vezi, era o râgâială, gata urletul, iacă și zâmbetul știrb, cască a somn, ia să-l culc eu pe ăsta și apoi mă întorc la ailaltă cu ciorapii ei cu tot. Și te apuci să-l culci. Și-l plimbi, șapte kilograme adorabile, cinci kilometri într-o cameră de opt metri pătrați, și îi cânti și îl legeni și el tot cu ochii beliți la tavan, și trece juma de oră și nimic, e mort de somn, dar nu adoarme, frate, nu adoarme, de ce nu adormi, măi, sălămiorule, hai cu mama, hai la nani etc., etc. Într-un final vine tatăl copilului și i-l pasezi lui, fiartă de nervi și dureri de tălpi și de spate. Ia-l tu, că mă duc eu la cealaltă.

Și te întorci la ea, care o fi urlând ea aiurea, dar barem poți sta jos lângă ea în timp ce-i explici una-alta, nu tre' să te plimbi cu ea în brațe cu orele. Pricepe, știe să stea singură în fund, și uite-așa te mai calmezi puțin, doar ca să ai cum să te enervezi din nou pentru că, de bine ce a acceptat ciorapii, nu mai reușești s-o convingi să îmbrace și pantaloni și e deja frig, iar ea vrea să se joace de-a plaja și ia uite, mă, s-a întins așa despuiată pe gresie, cred că îmi plesnește o venă de nervi, hai, mă, iubito, să ne îmbrăcăm, nuuu, că ia uite cum înot eu aici, of, oi mai avea nurofen prin casă...

Desigur, dacă ai avea doar un copil, probabil nu te-ai enerva din start atât de tare (sau de des), dar na, acum, că-i ai, nu că-i bine că măcar poți să te calmezi așa, de la unul cu celălalt, uneori pentru un minut întreg?

* * *

Uneori, nu nervii părintelui scapă de sub control, ci ai copilului. Care nu știe nici să înjure (încă), nici să identifice și să înlăture lucrul care-l enervează și atunci, surprins și speriat de nervii care-l cuprind și de neputința pe care și-o simte, face o criză de furie. Sau un *tantrum*, cum i se mai zice în engleză și în articolele de specialitate: copilul țipă foarte tare, uneori se aruncă pe jos, dă cu capul de lucruri, lovește cu pumnii în aer, nu aude, nu ascultă, pare a nu mai fi el însuși. Lumea din jur se ferește și, desigur, se uită urât la părintele denaturat care și-a adus copilul în acest hal și nici nu încarcă să-l consoleze. Adevărul e că e foarte greu să oprești un *tantrum*, dacă nu chiar imposibil. Ce e de făcut ca să nu ajungă cel mic în acest punct?

Pe când Sofia avea vreo trei ani și Ivan câteva luni, am trăit pe pielea mea un moment în care, dacă n-aș fi avut bebelușul adormit în brațe, sigur m-aș fi aruncat pe jos și m-aș fi zvârcolit de nervi, frustrare, neputință, orice numai să scap de tensiunea aia care-mi împingea ochii afară din orbite. Aș fi urlat ca toate animalele și aș fi trântit orice-mi ieșea în cale, aș fi înjurat și-aș fi zbierat de s-ar fi crăpat geamurile casei, așa de tare m-am enervat. Mă învârteam ca un leu în cușcă, întorceam situația pe toate părțile și mai rău mă ambalam. Taaare-aș fi făcut un *tantrum* acolo, pe loc. Dar nu-i voie, că-s adult și nu se face. Am alte metode să-mi consum isteriile, nu? Așa că am dat un SMS nervos, apoi încă unul, am plâns puțin fără sonor, am tras aer în piept cătinel, să nu trezesc copchilul, am suduit în gând de cinci ori și-am depășit momentul de vârf. Apoi am simțit că mă ia cu leșin și cu tremurat de hipoglicemie, așa că m-am înfipt în rezerva strategică de praline, după care am devorat și niște pateu de casă (era nevoie și de proteină), o bere fără alcool, am deschis

geamul și am respirat aer rece, apoi m-au luat somnul și migrena. Am înghițit rapid un nurofen și mi-am pus un ceai de tei. Bun, n-a murit nimeni, onoarea mea a scăpat neterfelită, încă un moment dificil depășit.

După ce m-am aplaudat în gând și mi-am construit o mică statuie, am reflectat mai bine la întregul episod. Și mi-am dat seama ce greu trebuie să fie pentru un copil mic să treacă prin ce-am trecut eu. Pentru că sunt destul de sigură că isteria mea, frustrarea, nervii, neputința au fost foarte asemănătoare cu cele pe care le simte un copil în timpul unui *tantrum*, al unei crize de furie.

Nu am experiența directă a *tantrum-urilor*, Sofia nu a făcut încă niciunul, dar de vreo doi ani mă pregătesc intens pentru ele. Am citit cărți, articole, studii, experimente, am observat și analizat de la distanță crize de furie în parc, la mail, la noi acasă sau în vizite. Am experimentat eu însămi momente de furie maximă (neintenționat, desigur) și am fost foarte atentă la ce se întâmplă cu mine în timpul lor, la ce mă ajută și la ce mă ambalează și mai mult. O să pun mai jos câteva gânduri în speranța că pot fi de folos vouă și copiilor voștri la un moment dat (primesc foarte des, pe blog și pe e-mail, întrebări pe tema asta, știu sigur că e un subiect de interes).

Cred că cel mai mult ajută să prevenim crizele de furie ale celor mici. Cu siguranță îi cunoaștem suficient cât să știm cam ce anume îi aduce în starea aceea de nervozitate maximă în care nimic din ce facem nu-i mai poate calma. Oboseala, aglomerația, gălăgia, consumul de zahăr, anxietatea de separare, refuzul repetat de a le oferi ce vor, prea multe reguli, prea puține reguli, situații neprevăzute, lipsa de atenție sunt principalii factori agravanți, cei care duc cel mai adesea la acumularea de

tensiune la cote pe care cei mici pur și simplu nu le mai pot gestiona și atunci pierd controlul.

Le detaliez puțin pe fiecare, apoi o să scriu și despre ce cred eu că ajută în astfel de situații, dar esențial este să încercăm să le evităm (îmi aduc aminte o mulțime de situații în care Sofia începuse să se apropie de niște istericale și, cu răbdare și strategii anume, am reușit să întorc situația dinspre nervi înspre râs, care ajută grozav la eliberarea tensiunii).

Asta cu oboseala e simplă: un copil nedormit, epuizat fizic și psihic e o bombă cu ceas. Orice îl poate declanșa, pentru că oboseală egal irascibilitate, și asta e valabil și pentru adulți. Eu sunt ultrastrictă cu programul de somn al copiilor, poa' să fie orice, nuntă, petrecere, ziua lor sau a mea, orele de somn suntsfinte. La opt cel târziu în pat, liniște, cald, somnurile de peste zi respectate toate.

Aglomerația și gălăgia sunt factori de stres pentru oricine, mai ales pentru cei mici, care încă nu știu să gestioneze supra-stimularea. Când am mers cu Sofia la un curs demo la o grădiniță, unde era tot timpul muzică dată foarte tare, m-am speriat de reacția ei. Avea pupilele dilatate și era mereu încordată, gata să fugă sau să plângă. Mi-a și zis că se simte rău și că vrea să ieșim la aer. Avea pulsul mărit și respirația rapidă, avea o reacție clară de stres din cauza supra-stimulării. Evit complet astfel de locuri.

Despre zahăr mai zic? Cum excită creierul și ne face nervoși? Nu mai zic. În aprilie, de ziua ei, când a mâncat o felie de tort cu zahăr brun (primul dulce cu zahăr din viața ei), seara se foia în pat și nu reușea să adoarmă. M-a întrebat atunci: ce am, mami, de mă frichinez? I-am spus că probabil e de la zahăr. Acum, când mergem la Pain Plaisir (la cofetărie, îi zicem noi) și îi face cu ochiul ceva

din vitrină, mă întreabă dacă are zahăr și, dacă îi spun că da, îmi zice „Nu, mami, mai bine luăm ceva fără zahăr”. Cola, dulciuri, eventual și combinate cu aglomerație și muzică tare... cocktailul perfect pentru o criză de nervi. Păcat că nu le putem da și o țigară, să se mai calmeze oleacă.

Alteori cei mici se isterizează doar pentru că nu-i băgăm în seamă. Nevoile lor de atenție sunt mult mai urgente decât ale noastre, ei nu prea știu să aștepte, nu au răbdare, nu înțeleg că noi avem și altceva de făcut. Așa că ar fi grozav să le putem explica treptat, pe măsură ce cresc, că părinții au și alte treburi, ceea ce nu înseamnă că ei nu mai sunt importanți.

De ce nu-s bune prea multe reguli (dintre cele care există doar pentru că așa vrea părintele, nu pentru că ar fi cu adevărat necesare) am scris: e evident de ce aduc frustrare (pentru că-l fac pe cel mic să se simtă îngrădit și complet lipsit de control).

Dacă știți că nu vreți să-i cumpărați jucării, nu-l mai luați cu voi în magazinele cu jucării. Pentru ce să-i treci pe sub nas tava cu bunătăți, doar ca să-l refuzi și să-l scoți din minți?

* * *

Mbon, dacă n-am reușit să prevenim micul dezastru și isteria tocmai se produce, tragem aer în piept și purcedem la măsurile de îmbunătățire (măcar parțială) a situației.

Cât eram eu însămi pe culmile isteriei, aș fi vrut mult de tot să:

- Urlu
- Lovesc
- Înjur
- Plâng în hohote

— Mă răzbun

— Aud că, în ciuda felului oribil în care urlu, lovesc, înjur, cineva drag mie mă înțelege și mă iubește chiar așa, desfigurată de furie, nebună, periculoasă, gălăgioasă.

Abia acum, când am fost fix în situația asta, am înțeles toată teoria pe care o tot citesc în cărți și articole despre *tantruin-uri*. Fix așa este, simplu ca bună ziua. Așa se simt și micuții noștri, doar că ei n-au habar de toată teoria, ei simt doar o furie oarbă și nevoia imperioasă de a scăpa de ea prin orice mijloace!

Așa că fac fix ce le vine, fix ce mi-a venit și mie să fac, pentru că ei nu știu încă (și dac-ar ști nu le-ar păsa prea mult, asta-i frumusețea când ești copil) că nu e frumos să faci toate astea, nici în public, nici acasă, dar mai ales în public. Ce putem face să-i ajutăm pe ei și să ne ajutăm pe noi când se petrece o criză de isterie?

Întâi de toate, ne asigurăm că cel mic nu se poate răni și nu-i poate răni pe ceilalți. îi luăm obiectele cu care se poate frivi, nu-l lăsăm să se dea cu capul de geam, nici să arunce cu cuțite.

Apoi încetăm să ne mai simțim prost față de restul lumii. Important e copilul, care are nevoie de atenție și de ajutor. Sigur, nu vrem să deranjăm pe nimeni, așa că, dacă suntem într-un restaurant, de exemplu, cred că bine-ar fi să scoatem spectacolul afară. Dar câtă vreme nu deranjăm pe nimeni și nimeni nu e pus în pericol, nu e cazul să ne facem griji pentru public.

În funcție de lucrul care a declanșat *tantrum-ul*, intervenim aplicat. Dacă sursele isteriei sunt oboseala și surescitarea, scoatem copilul din mediul cu pricina (mall, supermarket, circ, spațiu de joacă). Da, pe sus, sunt șanse mici să colaboreze. Dacă suferă de lipsă de atenție, i-o acordăm 100%. Dacă un refuz i-a stârnit furia, NU spunem

DA doar ca să tacă. Data viitoare când ne vom afla într-o situație asemănătoare evităm NU-ul care-a declanșat iadul, dar acum nu renunțăm doar ca să se oprească isteria, pentru că cel mic nu va mai înțelege nimic din ce are și ce nu are voie. Nu e cazul să dăm explicații acum, copilul nu ascultă.

Ajută mult verbalizarea sentimentelor lui. Știu că ești nervos pentru că X sau Y, îmi pare rău, aș vrea să te ajut să te simți mai bine. O să fie mai bine în câteva minute, după ce te descarci.

Spune-i că-l iubești, că e normal ce i se întâmplă, că toți ne înfuriem și că plânsul ajută, că nu-l poți lăsa să se rănească, dar că poate plânge oricât dorește, că îl vei lua în brațe dacă vrea, iar dacă nu, vei sta acolo, alături, până va veni el la tine.

Dacă poți să-i distragi atenția, foarte bine. Nu merge, însă, totdeauna.

Niciodată, dar niciodată, nu părăsi un copil în mijlocul unei crize de furie. Numai abandon nu vrea să mai simți micuțul, pe lângă furie, lipsă de control, senzația de cap can explodează. Rămâi acolo, lângă el, chiar dacă nu vrea contact fizic acum.

Când începe să se potolească, oferă-i apă și ceva de ronțait. Căderea glicemică e firească după un moment de isterie, americanii îi zic *meltdown*, foarte bun cuvânt, te simți topit, moleșit, mulți copii dorm duși după un astfel de episod. Dacă e loc să doarmă, lasă-l să doarmă, dacă nu, un fruct o să-l ajute mult să-și revină.

Puteți vorbi mai târziu despre ce s-a întâmplat, să încerci să înțelegi ce putea face altfel ca *tantrum*-ul să fie evitat. În mare, cred că empatia ajută mult. Și răbdarea. Și magne B₆ (pentru tine).

Răbdarea. De unde se cumpără ea angro?

Cred că printre darurile cele mai importante pe care vrem și trebuie să le oferim copiilor se numără răbdarea. Sigur, iubire necondiționată, empatie, respect, siguranță, dar și răbdare. Dacă tot îl iubești diafan de luni până vineri, nu-i păcat să te transformi sâmbăta în *momzilla*, să scoți flăcări pe nas și să răcnești pe șapte voci?

E drept, copiii ne pun des nervii la încercare, nu din răutate, copiii mici nu știu să fie răi, ba dimpotrivă, știu doar să fie buni până când învață de la noi răutatea, ci pentru că așa cresc ei, testând lucruri, limite, oameni. Și răbdarea noastră e unul dintre cele mai tentant de testat lucruri din lume. Trag de timp când ne grăbim, spun NU când am face orice pentru un DA, se mai aruncă pe jos, mai țipă, aleg haine nepotrivite, ne cer lucruri imposibile.

De unde am eu răbdare? Teoretic, n-am. Sunt un om foarte nerăbdător, mereu am fost, urăsc să aștept, să fiu amânată, nu știu să rabd de foame sau de sete, până și așteptatul liftului mă scoate din minți, deși rareori durează mai mult de opt secunde. Și atunci, cum fac să am răbdare cu copila?

Am pus mai jos câteva lucruri pe care am învățat să le fac ca să-mi sporesc rezerva de răbdare și pe care le puteți face și voi oriunde ați fi, chiar și dacă vă grăbiți; sunt chestiuni simple care nu vă iau mai mult de două-trei minute și care, împreună sau separat, vă pot ajuta să vă calmați chiar dacă stați la douăzeci de centimetri de un copilaș isteric, supărat, obosit, care pare c-ar face orice să vă vadă în cămașă de forță. Ce bine că totuși noi suntem adulții și găsim soluții și atunci când pare că n-ar fi niciuna pe lume, nu? Uneori, că alteori nu-s soluții și aia e, n-o fi un capăt de lume dacă scoatem fum pe urechi și răcnim precum sălbaticii unii la alții.

1. Încerc să mă păstrez odihnită. Oboseala generală e

dinamită pentru nervi. Mă bag în pat devreme, chiar dacă în multe zile nu mai fac nimic între ora ei de culcare și a mea. Nu contează, nu trebuie să bifez activități, o să recuperez mai târziu, când or mai trece anii ăștia dificili. Televizorul mă solicită, așa că plec din fața lui. Mă duc în pat și, de la ora zece, uneori, îmi pun dopurile de urechi, citesc ceva ce-mi place. În jumătate de oră dorm. Mă trezesc odihnită, proaspătă, gata de probele de foc din următoarele douăsprezece ore.

2. Refuz să mă enervez din nimicuri. Evit conflictele, ignor răutățile. Pur și simplu le las să treacă fără să le analizez, fără să plătesc polițe sau să dau replici. Prietena mea spune că sunt proastă de bună și că îmi lipsesc niște gene, eu spun că-s doar foarte focusată pe ce e cu adevărat important, și anume să trec liniștită prin viață. E o aptitudine pe care mi-am dezvoltat-o în timp, de când am rămas însărcinată prima oară. Și merge tot mai bine! Nu m-am mai enervat pe ceva ce are legătură cu munca de mai bine de un an. Micile frecșuri conjugale le onorez cu implicare doar dacă nu conțin voce ridicată și vorbe grele. Cum crește nivelul de decibeli, cum am părăsit incinta. Putem discuta civilizat, dacă nu, eu nu mai iau parte la conversație. Și da, mă culc liniștită și dorm tun până a doua zi dimineața.

3. Când Sofia îmi pune nervii la încercare și-mi vine s-o fac rachetă s-o trimit pe Marte, întâi îmi spun că n-o face din răutate, ceea ce e adevărat, ci pentru că, la rândul ei, nu se simte confortabil și vrea să-și rezolve o problemă. Deci fetița mea are nevoie de mine. Nu nervoasă, nu violentă, nu dispărută, ci acolo, prezentă, calmă, cu mintea întreagă să pot căuta soluții.

4. Apoi mă gândesc cât de mult o iubesc și-mi aduc aminte câteva scene faine dintre noi. Cum mă drăgălește,

cum mă mângâie seara, cât de fericită mă face în majoritatea timpului.

5. Și încerc să-mi imaginez cum m-aș simți dacă plânsul ăsta de-acum, miorlăitul ăsta care mă scoate din minți, ar fi un plâns adevărat, de boală, de durere, de frică. Atunci da, aș avea motive să mă simt disperată. Acum e doar un alint, o joacă, niște nervi.

6. Mă pun în locul ei: mă enervează groaznic un lucru, că nu mai încap în niște pantaloni, să zicem. O prostie, dar una foarte enervantă pentru mine în momentul acela. Și mi-e rușine sau nu știu să spun cuiva, nu pot rezolva nicicum, așa că strâng pumnii și strig printre dinți o înjurătură. N-ar fi fain să mă ia cineva în brațe atunci, să mă aline cumva? Să-mi spună cineva că înțelege perfect cum mă simt, chiar dacă nu știe să-mi rezolve problema?

7. Cânt încetișor ceva. Cânt oribil și de cele mai multe ori propriul falset mă face să râd, ocazional o face și pe ea să râdă.

8. Respir. Mai adânc, mai rar.

9. Îmi schimb poziția corpului, îmi mișc mâinile, picioare mă scutur, îmi mișc capul, în felul ăsta mai eliberez din tensiunea din corp. Când pleacă ea, pleacă și o parte din tensiunea din cap (chiar dacă o parte mică, de multe ori e fix partea care face diferența între o mamă isterică și una aparent calmă).

10. Îmi imaginez că sunt un personaj din desene animate, un ceva cu capul mic (deci nu e loc de nervi în el), dar cu inimă și brațe imense, că tot ce pot face în clipele astea e să iubesc și să alin. Și o iau în brațe (dacă mă lasă) și-i spun c-o iubesc, că e frumoasă, bună, perfectă.

11. Sun pe cineva să mă descarc, vorbesc despre ce m-a enervat sau despre orice altceva, ideea e să depășesc momentul în care simt că pierd și eu controlul.

12. îi spun și ei că (și eu) sunt nervoasă sau nemulțumită și că trebuie să facem ceva împreună să rezolvăm problema. E important ca cel mic să înțeleagă și cum se simte părintele (sigur, ei sunt foarte empatiei și de cele mai multe ori simt că au reușit să ne scoată din pepeni, dar verbalizarea ajută mult) și, pentru că-l iubește necondiționat, de multe ori va renunța la propriile pretenții pentru a-și ajuta părintele să se simtă mai bine.

Și gata. Cu parte dintre cele de mai sus, uneori cu toate, trece punctul culminant, momentul ăla în care-mi vine să scot lavă pe gură, apoi totul e mai ușor. îi pot zâmbi sincer, îi pot propune soluții, o pot aștepta să-și termine furia. Desigur, sunt și situații în care copilul împinge lucrurile dincolo de posibilitățile umane de calmare ale oricărui adult. Atunci urlă la lună, faci un dans al furiei cu pumnul în pernă, tragi o țigară, deși nu ești fumător, te duci în camera vecină și spui toate cuvintele cu **p** și **f** și în pe care le știi, îl suni pe celălalt părinte și te descarci în urechea lui. Orice-i voie, câtă vreme chiar nu iei copilul de o aripă să-i oferi o decolare forțată (fizică sau verbală).

Suntem totuși adulți, putem identifica vâlul negru care ține musai să ni se aștearnă pe creier, ar trebui să ne putem și da la o parte din calea lui, înainte să facem vreun gest de care n-o să-și amintească nimeni cu drag mai târziu.

Iar dacă cel mic refuză cu obstinație să facă ce ai tu nevoie să facă, înseamnă că îți trebuie strategii variate pentru a birui. Am pus mai jos câteva dintre cele mai folosite la noi acasă. Nu uita că cel mic are tot dreptul să te refuze, e o persoană cu nevoi și emoții proprii. Nu o lua personal când te refuză, copilul nu e rău, nu se opune pentru că vrea să te înfurie. Încearcă să analizezi lucrurile la rece, după ce momentul a trecut (și înainte să apară

următorul).

Empatizează

Pune-te în locul copilului care se opune și încearcă să-ți dai seama care este problema lui DE FAPT. Ce-l supără, de ce simte nevoia să te contreze. Posibil să fie unul dintre motivele pe care le-am detaliat mai sus: oboseală, prea multe limite, prea mult zahăr la cină, lipsa de atenție. Închipuie-ți că ești tu acolo în papucii copilului, nervos, speriat, obosit. Cum ai vrea să fii tratat? Poate ai vrea să fii lăsat în pace o vreme să faci ce vrei până te liniștești. Poate vrei să plângi. Să țipi. Să fii ținut în brațe. Oferă-i dragostea și susținerea ta, chiar dacă aparent nu de asta are nevoie.

Compromisuri, alegeri, negocieri

— Nu vreau să fac asta.

— Dar ce vrei să faci?

— Cealaltă.

— Bun, facem de trei ori cealaltă, apoi o dată ce vreau eu.

— Nu vreau să mă îmbrac să mergem la doctor.

— De ce?

— Vresă mă joc cu lego.

— Bun, luăm lego cu noi la doctor.

Lucrurile rareori sunt albe sau negre. Uneori sunt gri. Ce vreau să spun e că în multe situații se poate să găsești o soluție care să împace și ce vrei tu și ce vrea el. Am dat câteva exemple mai sus: puteți merge la doctor cu jucăriile la purtător, puteți pleca la grădiniță în pijamale (n-o să moară nimeni, garantez!).

Jocuri care detensionează

Jocurile de contact fizic sunt foarte bune, eliberează rapid tensiunea negativă. Luați-vă la trântă, gâdilați-vă, băteți-vă cu perne. Alergați prin casă pentru o jucărie,

săriți cu el în brațe într-o joacă de-a iepurii.

La noi merg foarte bine jocurile de-a animalele de tot felul și schimbul de roluri: eu sunt puiul de bursuc și Sofia e mama bursuc, care dorește ca puiul să facă ceva anume, iar puiul refuză. Sunt foarte teatrală, exagerez, invariabil ea începe să râdă și altfel negociem apoi.

Foarte eficientă pentru a te ajuta să scapi de furie este joaca de-a cearta cu un animal de pluș, cu copilul drept martor. Un ursuleț e copilul, tu ești mama.

Ursulețul refuză tot.

— Vrei să mergem în parc, ursulețule?

— NUNUNU, zice ursulețul.

— Vrei să stai acasă?

— NUNUNU, zice ursulețul cu mâinile încrucișate la piept.

Mami face o față foarte supărată. Aproape plânge.

— Vaaai, și așa mult voiam să ne jucăm în paaarc...

— Nu vreau pentru că așa nu vreau eu!

Și tot așa până când copilul intervine în rol de mamă sau de copil și oferă o soluție sau pur și simplu intră în joc.

Eu uneori mai și strig la animalele de pluș, când chiar mă scoate din sărite Sofia. Mă reped la broasca de pluș și strig la ea:

— Măăăi, broască de pluș, de ce ești tu așa încăpățânată, ce vrei tu să faci aici, acasă, să sari de colo-colo pe parchet etc., etc.

Pe Sofia o umflă râsul când mă vede vorbind așa serios cu broasca și în nouă cazuri din zece depășim cu bine momentul, broasca mă iartă că am strigat la ea.

Oferă-i variante

— Trebuie să mergem la doctor, iei cu tine ursulețul sau excavatorul?

— Te îmbraci singur să mergem la doctor sau te

îmbrac eu?

— Mergi la somn acum sau peste trei minute?

Numără acțiunile

— Bun, vrei musai să mergi desculț prin casă, atunci mai alergi de cinci ori în jurul canapelei, apoi punem ciorapi.

— De zece ori! va zice el.

— Biiine, de zece ori.

Și numărați împreună pe un ton jucăuș.

Renunță la ce poți renunța

Gândește-te cât de important este pentru tine un amănunt la care ții neapărat și cât de important este pentru copil. Tu ai vrea să poarte ciorapi în casă, copilul vrea să stea desculț. Dacă nu e foarte frig în casă, poate iei în considerare varianta de a-l lăsa să facă ce vrea el cu ciorapii. Data viitoare când veți avea un conflict sunt șanse mari să renunțe el.

Nu mai trata copilul ca pe un adult

E în regulă să-l înveți pe copil ce înseamnă responsabilitățile și programul casei, dar asta nu înseamnă că el trebuie să aibă tot atâtea sarcini casnice ca tine. Fii atentă la copil și nu îi da de făcut mai multe decât poate duce.

Dacă te-ai enervat, cere-ți scuze

Explică-i de ce, ce te-a supărat, spune-i că nu trebuia să țiți sau să ridici mâna, cere-ți scuze, promite (ție și lui) că o să încerci să te controlezi mai bine data viitoare.

Fii sincer, spune-i copilului cum te face să te simți atitudinea lui. Ești om și ai sentimente, reacții, copilul trebuie să înțeleagă care sunt consecințele faptelor lui. Nimic nu justifică însă violența. E OK să te vadă cel mic nervos, dezamăgit, descurajat, explică-i că refuzul lui te face să te simți așa. Copiii înțeleg și empatizează foarte

ușor.

Schimb de roluri

Gândește-te că ești tu în locul copilului, pentru că probabil chiar ai fost. Cum te făcea să te simți când erai lovită, trasă de păr? De ce-ai vrea să îl faci și pe cel mai drag om din lume, pe copilul tău, să se simtă așa?

Ține copilul conectat

Petrece mai mult timp cu copilul, refuzul lui e de cele mai multe ori un strigăt: bagă-mă în seamă, mama! Renunță la tot ce poți renunța: Facebook, spălat vase, spălat pe jos zilnic.

Planifică

Anunță copilul din timp ce urmează să se întâmple, de fiecare dată. Dă-i timp să se pregătească, să abandoneze pe moment rutina pe care o iubește atât.

Fă echipă cu el

Faceți programul împreună, cere-i părerea, ajutorul. Roagă-l pe el să facă bagajul pentru drumul la doctor. Să îți aleagă el hainele (din câteva variante sigure alese de tine în prealabil). Vorbiți mult, oferă-i (parțial) control, se va simți important, valorizat, liber să aleagă și va deveni mult mai cooperant.

Gândește-te ce e cu adevărat important și renunță la celelalte lucruri. E important să ajungeți la timp la grădi? Lasă-l să se îmbrace cu ce vrea el, pui o pătură peste el în mașină și gata. E important să fie în pat la ora nouă? Lasă-l să ia cu el jucăria de care nu se mai dezlipește. Vrei să mănânce la masă? Nu-l mai grăbi să termine.

Fii din nou copil

Povestește-i cum era când erai tu mic și mama ta te ruga să faci lucruri care nu-ți plăceau. Folosește detalii, cum te ruga ea și cum refuzai tu, copilul va empatiza cu tine copil și îți va fi mai ușor apoi să faceți echipă.

Războiul cu copilul e crud, știu. Dar există șanse de izbândă! Aliază-te cu cine trebuie, folosește un plan de apărare abil, ai răbdare, uneori inamicul va bate singur în retragere. Și, mai ales, iubește-ți micul dușman chiar și acolo, pe câmpul de luptă, în tranșee, cu ochii lui rotunzi, gurița aia perfectă, pumnișorii grași strânși, nu că-i cel mai adorabil soldățel din lume?

O

Despre generozitate și goji cu Sofia în mașină noi două, mergem spre un loc de joacă. Eu vorbesc la telefon cu *handstree*, Sofia (2 ani și 11 luni fix), în spate în scaunul ei, se face că vorbește și ea la telefon. Pune la ureche cutiuța cu semințe și nuci fără de care nu plecăm nicăieri.

— Alo, da? Ce faci? A, da? Ne vedem acolo unde merg eu acum cu mami? Am uitat cum se cheamă, îmi explică mie șoptit, apoi turuie în continuare:

— Vezi că am cu mine cutia de ronț, a pus mami în ea o caisă, gogoji (adică goji) și un milion de semințe de dovleac (cam un pumn), plus alune de pădure delicioase.

— Dar cu cine vorbești acolo?

— Te rog să nu mă întrerupi când vorbesc.

— Corect, mă scuți.

— Așa, și eu o să împart ronțăiala cu mami. Poate și cu tine. Jumătate eu, jumătate mami, tu restul. Așa e frumos, să împarți. Eu împart așa: eu mai mult, mami mai puțin. Caisa o să o mănânc eu pento că eu împart! Dacă o să vrei și tu o să-ți dau și ție. Bine, pa!

— Ce drăguță ai fost! Dar cu cine ai vorbit, generoaso?

— Cu cineva care a zis că nu-i e foame.

Start (în loc de epilog)

„Viața așteaptă doar ca noi să ne deschidem sufletul în fața minunilor și să ne simțim demni de toate lucrurile

bune puse deoparte pentru noi?

Louise L. Hay

Prima oară mi-a venit în gând că aş putea scrie o carte când am descoperit romanele mamei în sertarul noptierei ei. Ideea a plecat din capul meu două secunde mai târziu (când am descoperit şi cutia cu inele de aur a mamei, ascunsă tot acolo) şi avea să revină peste douăzeci de ani, când o fată care-mi citea blogul mi-a scris aşa:

Tu, Ioană, o să scrii odată o carte şi cartea aia o să fie citită de mine, de mama şi de bunica mea, de prietenele mele şi ale tale, de vânzătoarea de cartele de metrou, de taximetrişti, de profesori şi de directori, o să mergi în autobuz şi o să vezi oameni citind cartea asta a ta, o să fie amuzantă şi dureroasă şi plină de lucruri din vieţile noastre, ale tuturor.

I-am spus că-i apreciez imaginaţia, i-am mulţumit pentru încredere, mi-am văzut numele pe o copertă de carte, mi-a crescut puţin pipota de scriitor aspirant, mi-am zis c-ar fi frumos, dar deloc realizabil, şi iar am uitat. Au mai trecut nişte ani, am mai făcut nişte copii, ideea de carte a apărut din nou pe cerul gândurilor mele, de data asta nu ca un supersonic, ci ca un balon cu aer cald. Încet, plutind de la stânga la dreapta, hotărât să mai stea acolo, în înalt, o vreme. Cartea asta pe care în sfârşit am acceptat că urma s-o scriu era cu mine, la îţi-eput o secundă pe zi, apoi o oră, apoi aproape tot timpul. Ea şi copiii mei, mereu cu mine. Habar n-aveam cum o să fie: roman, culegere de proze scurte, manual de glume sau colecţie de amintiri. Păseam pe stradă şi-mi imaginam începuturi şi finaluri. Construiam personaje fictive despre care constatam rapid că-mi seamănă leit, toate, aşa că le abandonam pe loc. Ce roman poate să iasă din povestea de viaţă banală a unei provinciale care vine la Bucureşti să scrie, schimbă câteva

relații, multe joburi, și mai multe case, apoi se mărită, face copii, trăiesc fericiți, *the end*?

O sută de încercări mentale mai târziu mi-am dat seama că orice carte aveam să scriu, totuși, avea să fie despre mine. E singurul lucru pe care-l cunosc suficient de bine încât să-mi permit să umplu atâtea pagini pe subiect. Între timp, oameni de la o editură sau alta îmi mai dădeau câte-un e-mail sau un telefon să mă întrebe dacă nu cumva am început să lucrez la vreun manuscris. Le răspundeam flatată că nu, nu am timp nici de mâncat pe scaun, d-apăi de scris cărți. Le mulțumeam pentru interes și mă întorceam la exercițiile mele de scris în cap. Eșuau după câteva fraze, nu găseam miezul, cheia, substanța.

Apoi ceva s-a legat cu Alina, care e redactor-șef la Editura Univers: mi-a plăcut atât de mult de ea, încât am spus DA pentru prima oară unei propuneri concrete.

— O să scriu un capitol și, dacă spui că-i bun, merg mai departe, i-am zis.

— Nu-i nevoie să scrii, mi-a spus ea, ai scris deja! Tot blogul tău e o carte!

N-am vrut. Am vrut să scriu o carte, nu să transpun un blog într-un volum pe hârtie. Blogul funcționează pentru că e viu, pentru că se comentează, se dezbate. O carte e lucru aparte, e propria ei lume, suficientă, secretă pentru cei care n-o au sub ochi, compactă, scrisă pentru tipar, nu pentru internet.

— Scrie, atunci!

— Scriu, dar... despre ce?

— Scrie despre tine, cu asta ai experiență. Va fi un volum de non-ficțiune.

— Ce bine că nu trebuie să scriu un roman! Mi-e frică să scriu romane, nu-s în stare de așa o imaginație elaborată! Pentru asta mai bine-ți dau numărul mamei.

În seara aceea am scris primul capitol, pe cel despre tați. O săptămână l-am recitit, retușat, bibilit. L-am trimis Alinei, apoi i-am așteptat răspunsul cu crampe la burtă comparabile în intensitate și frecvență cu cele din travaliu. Normal cumva, doar mi se năștea cartea, nu?

— Merge de minune, e excelent capitolul, mi-a scris Alina. Și apoi încă niște epitețe și semne de exclamare care au sunat ca un prim scor Apgar 10.

Atât mi-a trebuit. Am pornit la scris și în cinci săptămâni a fost gata. Am scris cu Ivan dormind pe mine, în holul grădiniței, așteptând s-o iau pe Sofia, am scris în cap sub duș și-apoi am pus repede pe hârtie, învelită în prosop și picurând apă pe parchet, noaptea, am scris pe telefon, pe tabletă și pe laptop, am avut zeci de ciorne, am abandonat zeci de capitole. Odată ce m-am pornit, nu m-am mai putut opri până n-a ieșit toată. Am inclus în unele capitole texte pe care le publicasem pe blog. Inițial mi-am propus să nu fac asta, dar m-am trezit rescriind aproape identic pagini întregi sau scriind același lucru în forme mai puțin expresive, așa că mi-a fost simplu să preiau unele texte deja scrise. Se pare că, în capul meu, unele mesaje se pot scrie bine doar într-un singur fel.

Nu e cartea aceea, despre care-mi scria cititoarea mea. Cartea aceea e încă în mine, așteaptă să devin o scriitoare mai bună, un om mai întreg. Acum încă învăț despre mine, despre scris, despre a schimba lucruri. Cartea asta e despre drumulunți om oarecare (eu), nici mai frumos, nici mai deștept, nici mai talentat ca alții, care-a trecut prin rele și prin bune, ca toți oamenii, și care crede că povestind despre el poate schimba lucruri în alții. Cred că lacrimile mele curg și din alți ochi, care doar citesc rândurile mele, că bucuriile mele nasc zâmbete și pe chipurile altora, că lecțiile mele pot fi învățate și de alții.

Am ajuns acum într-un punct în care înțeleg perfect de ce-au fost necesare toate relele. Îmi vine să mă întorc în timp în toate momentele acelea în care stăteam ghemuită într-un colț, plângând pe întuneric și întrebându-mă de ce eu, de ce mie și asta, să mă iau în brațe și să-mi spun: „O să înțelegi într-o zi. Într-o zi o să merite totul! Trece și asta! O să fie bine!”

A venit ziua aceea, a trecut, au venit altele ca ea. Am făcut pace cu mine, cu toate câte mi s-au întâmplat, și ce-am învățat cel mai de preț din toate este că locul în care ne aflăm acum, fiecare dintre noi, este cel mai bun dintre locurile posibile. Că momentul ăsta, în care suntem acum, chiar dacă e unul dureros, e doar un punct pe traseul spre un bine, mai mare sau mai mic, spre o liniște, o acceptare, o fericire de un minut sau de o viață.

Unii spun că textele mele sunt prea exaltate, că prea dansez când cu fericirea, când cu agonia. Așa este, scrisul meu e exagerat uneori, dar numai pentru că așa sunt și emoțiile mele. Nu știu dac-o fi zodia de vină, vremea sau firea mea sau toate la un loc, nici nu contează.

Ce știu e că de-asta îi dau întruna cu rozul și norul meu și fericirea nemăsurată și cu toate celelalte despre care știu că au potențial să enerveze și să plictisească. Eu le povestesc exact așa cum le simt, pentru că am impresia că prea mulți dintre noi se pierd în viață, când ar trebui să înceapă s-o trăiască, mai puțin atenți la ce spun și cred alții despre ei, mai preot U< păți de propriile vise și faceri. Și dacă măcar un om, un singur om care citește siropurile mele roz înțelege ce vreau să spun fi întinde mâna să-și ia de la viață lucrurile care-s puse deoparte pentru el, misiunea mea e îndeplinită. Atunci poate o să încetez să mai scriu și-o să mă apuc de orice altceva, departe de cuvinte. De prăjituri cu cremă, poate?

Multă lume-mi spune c-ar trebui să scriu cărți pentru copii. Eu simt că am nevoie de mult mai multă experiență cu copiii, poate chiar de niște studii de psihologie înainte să pot scrie rânduri pentru copii. Am observat, citind cu Sofia, ce impact uriaș pot avea asupra ei cuvinte absolut nevinovate dintr-o carte sau un detaliu cât un vârful de ac dintr-un desen. Nu mă simt în stare să-mi asum așa o responsabilitate. Dacă stric iremediabil ceva în sufletele uriașe ale copiilor?

Mai bine mă rezum la a scrie pentru oamenii mari, pe el nu-i mai impresionează așa puternic orice (nu mi-e clar dacă din păcate sau din fericire).

Așa că asta e cartea de față: o mărturie despre mine și poate ocazional, în câte-o frază sau două, și despre alții, femei, mame, tați, copii, pisici, lumi și farfurii de viață pline cu de toate.

Cartea asta nu are alt final în afară de paragrafele astea, pentru că eu sunt încă aici, călătoria mea de adult care se bucură de tot ce i se oferă e abia la primele capitole, sunt departe de un final (sper eu). Poate voi mai scrie, poate cartea asta va fi singura mea carte.

Am scris-o ca pe o îmbrățișare pentru toți cei care o vor ține vreodată în mână. Lor vreau să le spun încă o dată că știu. Știu că uneori e insuportabil de frumos, alteori insuportabil de greu, că uneori ai vrea să mori ca să nu mai doară, că alteori ai face orice să supraviețuiești. O să treacă răul, o să vină mai bine, care va trece și el, o să vină apoi perfectul, care va trece și iar va fi rău. Ni se întâmplă tuturor, indiferent de vârstă, salariu sau oraș natal. Și tocmai asta e partea cea mai frumoasă: că nutrim ce urmează, dar rămânem să dansăm împreună separat prin Univers. Ce bine că ne putem lua în brațe unii pe alții chiar și așa, doar în gând, că știm atât de multe unii despre alții

chiar dacă nu ne cunoaștem, că de fapt ne asemănăm atât de mult, mai mult decât ne deosebim, că nu există om trist, fericit, bolnav sau singur să nu se bucure de o îmbrățișare din aceea strânsă, cu ochii închiși, cu zâmbet ascuns în umărul celuilalt, cu inimi care se ascultă și se înțeleg, chiar și numai pentru trei secunde.

ANEXE

Cărți frumoase despre părinți și copii

Alfie Kohn - *Parenting necondiționat*

Alfie Kohn - *Mitul copilului răsfățat*

Alfie Kohn - *Pedepsiți prin recompense*

Thomas Gordon - *Părintele eficient*

T. Berry Brazelton - *Puncte de cotitură*

Jean Liedloff - *Conceptul continuum*

Jacques Salomă - *Mami, tati, mă auziți?*

Marshall B. Rosenberg - *Comunicarea non-violentă*

Gary Chapman, Ross Campbell - *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*

Larry Cohen - *Rețete de jocuri*

Aletha Solter - *Bebeluşul meu înțelege tot*

Aletha Solter - *Copiii noștri frumoși și sănătoși*

Aletha Solter - *Lacrimi și crize de furie*

Daniel Siegel, Mary M. Hartzell - *Parentaj sensibil și inteligent*

Michael Thompson - *Crescându-l pe Cain*

Adele Faber, Elaine Mazlish, Lisa Nyberg -
Comunicarea eficientă cu copiii
Speranța Farca - *Ce trăiește copilul și ce simte mama lui*

Bloguri	interesante	de	parenting
www.Janetlansbury.com			www.brainpickings.org
http://notjusteute.com			www.momastery.com
www.magdagerber.org/blog	www.totul	desprename.ro	
www.urbankid.ro	alexereste.	blogspot.com	

www.îmbrățelamami.ro www.pediatrucluj.ro

Despre alăptat:

www.breastfeedinginc.ca

<https://alăptează.wordpress.com> www.kellymom.com e-lactancia.org

Despre diversificare:

<http://wholesomebabyfood.com> momtastic.com Despre

somn:

<http://compassionatesleepsolutions.com>

Cuprins

Restart 7

Conversații cu Sofia 17

Sunt copil încă. Vreau copii? 19

Regulile mele pentru o siluetă decentă la 20 - 30 - 40 - 50 de ani 28

Tații. Mamele 30

Rețetă de plăcintă răsturnată cu prune și doi copii mici... 42

Copilul nenăscut 43

Ce ajută să-ți revii după ce ai pierdut o sarcină 52

Pântecele plin cu om 53

Reguli de interacțiune cu gravida 64

Zilele în care mi-am cunoscut copiii 68

Listă de cumpărături pentru un nou-născut... 91

„Nu există copii, există doar oameni” (Janusz Korczak) 94

Pe vremea mea 114

Dormi, puiule, dormi 116

Idei despre somn 125

Toți copiii plâng. Și e bine că plâng! 126

Conversații cu Sofia 129

Copiii noștri și restul lumii 131

Copiii și animalele de casă 150

Mami, mi-e foame! 158
Ponturi pentru diversificare 169
Blockbusterul SF al anului: Sexul și intimitatea după
 apariția copiilor 174
Un Vis Frumos la mail 183
 Prin lume cu rucsacul (și copiii) în spinare...185
Despre Grecia, cu Sofia 195
 Timpul liber de mamă: mit urban? 196
 NU 209
 Copiii, bolile și facultatea de medicină Google 211
A (nu) călca hainele bebelușului 222
 Copiii, luptători cu pumnișori pufoși în chip de
 buzdușane.225 *Despre generozitate și goji cu Sofia* 247
 Start (în loc de epilog) 248
 ANEXE 254
 Cărți frumoase despre părinți și copii 254
 Bloguri interesante de *parenting* 254

„Ce carte minunată despre creșterea și educarea
 copiilor! A fost o reală plăcere să o citesc! O carte care îți
 dă curaj, bucurie și încredere, mai ales atunci când te simți
 copleșită de grija de a fi părinte. O carte în care cred că
 fiecare mămică se regăsește! Recomandare: de citit pe
 nerăsuflate!”

Simona Dragomir

„*Carouselul cu dragoste*. Așa mi-a venit să-i spun
 acestei cărți după ce am citit-o. Pentru că m-a dat în
 călușei de la prima la ultima pagină. Am râs și-am bătut
 din palme, am înghițit vânt cu vuiet, când ritmul s-a
 intensificat, am răsfirat coama și-am sărutat grumazul
 bucuriei. Am învățat din cartea asta, mi-am luminat niște
 hotare și-am înțeles că viețuirea este o călătorie în lumină
 lină, dacă ai curajul să te-mprietenești și cu soarele, și cu
 drumul. A, și încă un lucru: că «a iubi» este un verb de-a

dreptul de dans, nu doar de mișcare. Iubesc, deci exist. Și-mi voi încrusta această carte-iubire pe inimă. Să-mi țină de aer, să-mi țină de viață. Să-mi fie de bine”.

Ana Barton

Ioana Chicet-Macoveiciuc este autoarea unuia dintre cele mai iubite bloguri românești despre creșterea copiilor, www.PrintesaUrbana.ro. În prima ei carte, ea spune povestea adevărată a propriei familii fericite. Cum e mai bine să naști, prin cezariană sau natural, cum trebuie răspuns crizelor de furie ale celor mici, cum să-i aperi de necazuri și să le lași libertatea de care au nevoie, care e cea mai bună hrană, ce e de făcut când responsabilitățile par să te copleșească? Nonficțiune narativă, *O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă* răspunde acestor întrebări și multor altora nu prin rețete universale valabile, ci prin experiența personală a unei mame care știe să zâmbească și să te facă să zâmbești. Uneori, printre lacrimi. O carte ca o îmbrățișare – și cine nu are nevoie de o îmbrățișare?

*

„Când m-am apucat de citit cartea Ioanei, prima mea reacție a fost: ce bine ar fi fost să fi găsit de citit așa ceva atunci când abia născusem, cât de mult m-ar fi ajutat să-mi cresc copiii și să fiu bine cu mine! Căci este un loc unde găsești tot ce ai nevoie, atât ca femeie, cât și ca mamă: scris bun și plin de umor și autoironie, sfaturi date fără condescendență și cu empatie, experiențe extrem de personale și confesiuni.”

PETRONELA ROTAR

Ilustrația copertei:
© Xi Pan, *Mother and Child*

Recomandat de



 UNIVERS

